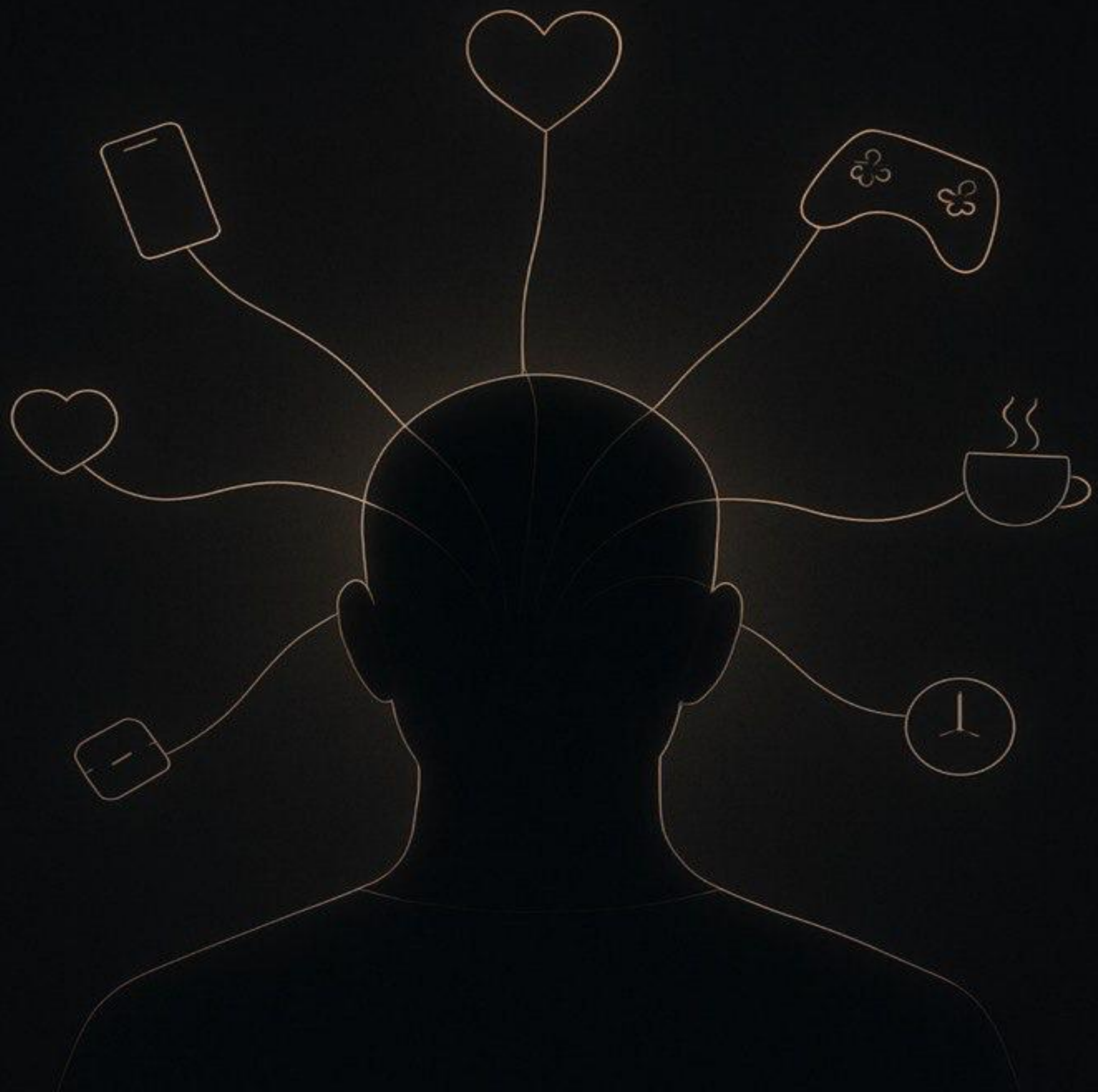
الإدمان الخفي

في حياة الشباب



عدنان بن سلمان الدرويش

ⓒعدنان سلمان الدريويش ، ١٤٤٧هـ

الدريويش ، عدنان بن سلمان
الإدمان الخفي في حياة الشباب. / عدنان بن سلمان الدريويش -
ط١. .- الهفوف ، ١٤٤٧هـ
١٣٠ ص ؛ ..سم

رقم الإيداع: ١٤٤٧/٦٩٨٧
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٦-٠٧٨٤-٦

الإدمان الخفي

في حياة الشباب

عدنان بن سلمان الدريويش

الأحساء – المملكة العربية السعودية

وللحصول على نسخة الكترونية من الكتاب

تجدونـها على حسابي على موقع الألوكة

إهداء

إلى /

لو كان يهدى للإنسان قيمته، لأهديتك الدنيا وما فيها، ولكني أهديك هذا الكتاب ،،، عرفانا ومحبة .

سائلا المولى لك الفائدة ،،،

من /

تمهيد

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وإمام المتقين نبينا محمد وعلى آله وصحبه ومن سار على نهجه إلى يوم الدين ،،، أما بعد :

الإدمان الخفي هو تعلّق داخلي متكرر وسري بعادة أو سلوك يستهلك وقت الشاب وجهده وطاقته الفكرية أو العاطفية، ويؤثر سلبًا على حياته الاجتماعية والدينية والدراسية، لكنه قد يظل غير ظاهر للآخرين بسبب طبيعته الخفية، كاستخدام مادة أو عقار معين مثل العقاقير الغير قانونية أو الأدوية الكيميائية، أو من خلال ممارسة نشاط أو عادة معينة بشكل يومي ومستمر حتى تصبح حياة الشخص متوقفة على هذه العادة ويكون غير قادر على تركها بالرغم من أنها تسبب الكثير من المشاكل والأضرار الجسدية والنفسية والصحية.

وخصائص الإدمان الخفي أنه: يتم في الخفاء أو في صورة مقبولة اجتماعيًا، ويصعب على الأهل أو المربين اكتشافه بسرعة، ويترك آثارًا نفسية وروحية عميقة على المدى الطويل، وقد يكون مقدمة لإدمانات أشد خطورة.

والفرق بينه وبين الإدمان الظاهر: أن الإدمان الظاهر مثل المخدرات والتدخين، يلاحظه الجميع وتظهر آثاره بسرعة، أما الإدمان الخفي فهو أكثر خطورة من ناحية التسلل التدريجي؛ لأنه يتغلغل في السلوك اليومي ويستنزف الطاقات دون مقاومة أو وعي مبكر.

وقد اعتنى الإسلام بصيانة الكليات الخمسة عند الإنسان من: دين، وعقل، وعِرض، ومال، ونفس، والمدمن بأي شكل من أشكاله دمَّر بإدمانه هذه الأمورَ الخمسة، فهو خالَف الدين عندما عصى ربه، ودمَّر العقل عندما ستره بالبلايا التي شَرِبها، وضيَّع المال الذي وهبه الله إياه فيما لا ينفع بل فيما يَضر، أما العِرض والنفس: فكم من عِرض ضاع! وكم من نفس أزهقت بسبب إدمان الخمر وغيره!، قال تعالى عن حفظ هذه الضرورات : {يأَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا جَاءكَ الْمُؤْمِنَاتُ يُبَايِعْنَكَ عَلَى أَن لَّا يُشْرِكْنَ بِاللَّهِ شَيْئًا وَلَا يَسْرِقْنَ وَلَا يَزْنِينَ وَلَا يَقْتُلْنَ أَوْلَادَهُنَّ وَلَا يَأْتِينَ بِبُهْتَانٍ يَفْتَرِينَهُ بَيْنَ أَيْدِيهِنَّ وَأَرْجُلِهِنَّ وَلَا يَعْصِينَكَ فِي مَعْرُوفٍ فَبَايِعْهُنَّ وَاسْتَغْفِرْ لَهُنَّ اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ}[الممتحنة: ١٢].

ففي هذه الآية العظيمة ذُكرت الضرورات الخمس وهي: حفظ الدين، لقوله تعالى:{لا يشركن بالله}، وحفظ النفس، لقوله تعالى:{لا يقتلن أولادهن}، وحفظ النسل، لقوله تعالى:{ولا يزنين}، وحفظ المال، لقوله تعالى:{لا يسرقن}، وحفظ العقل، لأنَّ من يقوم بذلك فعقله صحيح راجح، ومن فعل خلافه فعقله فاسد طالح.

قال الغزالي رحمه الله في كتابه (المستصفى): "إن مقصود الشرع من الخلق خمسة: أن يحفظ عليهم دينهم ونفسهم وعقلهم ونسلهم ومالهم، فكل ما يتضمن حفظ هذه الأصول الخمسة فهو مصلحة، وكل ما يفوت هذه الأصول فهو مفسدة ودفعها مصلحة".

ويمكن تقسيم الإدمان بشكل أساسي إلى نوعين:

الأول: إدمان المواد، وهو النوع الأكثر شيوعاً، ويشمل الاعتماد على مواد كيميائية تغير من حالة المزاج والتفكير، مثل: المخدرات: كالحشيش، والهيروين، والكوكايين، أو شرب الخمر وتعاطيه.

الثاني: الإدمان السلوكي، وهو الاعتماد على سلوكيات أو أنشطة معينة، مثل: الإدمان على الإنترنت والألعاب الإلكترونية ، أو إدمان القمار ، أو إدمان التسوق ، أو إدمان العمل.

وقد جاء في تراث الحضارات القديمة آثار كثيرة تدل على معرفة الإنسان للإدمان وخاصة الكحوليات والمواد المخدرة، فقد وجدت آثار على شكل نقوش على جدران المعابد أو كتابات على أوراق البردي المصرية أو أساطير مروية تناقلتها الأجيال عن استخدام الكحوليات والمواد المخدرة .

والإسلام حرم شرب الخمر لما رآه من أضرار كبيرة على الفرد والمجتمع ، كالصد عن ذكر الله وعن الصلاة، وتعطيل مصالح الناس، ومن أجل حماية المجتمع من الأضرار والجرائم التي قد يرتكبها شارب الخمر؛ كالقتل، والسرقة، والاعتداء على الناس، قال تعالى في سورة المائدة : { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ }، وقال تعالى في نفس السورة : { إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ }.

وهذا الكتاب (الإدمان الخفي في حياة الشباب) يتناول قضية تربوية واجتماعية ذات أهمية بالغة في عصرنا الحاضر، لما يحمله من مخاطر غير مرئية على فئة الشباب بوجه خاص، فبينما يحظى الإدمان الظاهر، كالمخدرات والتدخين، بالاهتمام والمتابعة من الأسرة والمجتمع، يبقى الإدمان الخفي متوارياً خلف أنشطة يومية يظنها الكثير مجرد تسلية أو ممارسة عابرة، مثل الانغماس المفرط في الألعاب الإلكترونية، أو الاستخدام المبالغ فيه لوسائل التواصل الاجتماعي، أو التعلّق النفسي والعاطفي بأشخاص أو سلوكيات معينة.

إن الكتابة في هذا الموضوع تبرز أهميتها في عدة جوانب، فهي أولاً وسيلة للتوعية والوقاية المبكرة؛ إذ تساعد الشباب وأسرهم على إدراك خطورة هذه الممارسات قبل أن تتحول إلى عادات مدمرة، وهي ثانياً تكشف الجانب غير المرئي من المشكلة، وتوضح أن الإدمان لا يقتصر على المواد المخدرة فحسب، بل قد يتسلل إلى السلوكيات اليومية التي تُستهان بها، كما أن تسليط الضوء على هذه القضية يمكّن المربين والآباء من فهم مؤشرات هذا النوع من الإدمان والتعامل معه بوعي.

إلى جانب ذلك، فإن المعالجة العلمية للإدمان الخفي تساهم في كشف آثاره النفسية والروحية العميقة، مثل ضعف الإرادة، العزلة الاجتماعية، وتراجع الصلة بالله تعالى، كما تسهم في توجيه المؤسسات التربوية والدعوية نحو وضع برامج وأنشطة بديلة تدعم الشباب وتحميهم من الانحراف نحو هذه الممارسات.

من هنا، فإن تناول قضية الإدمان الخفي في البحوث والمؤلفات ليس مجرد معالجة لموضوع جديد، بل هو خطوة أساسية في حماية جيل المستقبل، وصيانة وعيه، وتعزيز قدرته على مواجهة تحديات العصر بوعي وإرادة راسخة.

سائلا المولى أن ينفع به كل مسلم وأن يكون دليلا في علاج قضايا الإدمان بأنواعه المختلفة ،،، وصلى الله على سيدنا محمد .

كتبه وأعده

عدنان بن سلمان الدريويش

الأحساء ٢٠٢٦ م

الفهارس

الفصل الأول

مقدمة في الإدمان

مفهوم الإدمان

جاء في موقع وزارة الصحة السعودية: "الإدمان هو اضطراب دماغي مزمن يتمثل في اعتماد الشخص الجسدي أو النفسي على مادة أو سلوك معين"، بحيث يصبح غير قادر على التوقف عنه رغم إدراكه لآثاره السلبية، وعند منظمة الصحة العالمية: الإدمان هو "حالة نفسية وجسدية تنتج عن تفاعل الفرد مع مادة معينة، تتميز بالرغبة القهرية في الاستمرار بتعاطيها رغم الأضرار الناتجة عنها." .

وهو يحدث نتيجة تغيرات كيميائية في الدماغ، خصوصًا في مراكز المكافأة (الدوبامين)، حيث يؤدي إلى تدهور الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية، ويشمل أنواعًا متعددة: كإدمان المخدرات، والكحول، والتدخين، والألعاب الإلكترونية، وحتى إدمان الإنترنت.

ومن مفهوم تربوي، الإدمان هو " سلوك مكتسب غير سوي ينشأ غالبًا نتيجة: ضعف الرقابة الذاتية والتربوية، وغياب البدائل الإيجابية كالهوايات، والأنشطة الهادفة، ومن تأثير رفقاء السوء وضعف الروابط الأسرية"، ويركّز التربويون على أن علاج الإدمان لا يقتصر على العقاقير، بل يتطلب: التربية الوقائية كغرس القيم منذ الصغر، ومن التربية العلاجية كبرامج تأهيلية نفسية وسلوكية، ومن الدعم الأسري والاجتماعي.

أما الإدمان في الشريعة الإسلامية، فهو يعد من الذنوب والمعاصي خاصة إذا كان متعلقًا بما حرمه الله، مثل المخدرات، والمسكرات، أو كل ما يذهب العقل ويضر

بالبدن، قال الله تعالى:{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ } سورة المائدة، وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: "كل مسكر خمر، وكل خمر حرام" رواه مسلم، فالإسلام يرفض كل ما يضر بالعقل والجسد والمال، ويعتبر الإدمان هدرًا للنفس والوقت والرزق.

وقد تعددت آراء العلماء عن الإدمان، يرى روبرت ويست " أن الإدمان ينبغي فهمه كاضطراب في الدافعية والسلوك؛ فالتعلم، والتعزيز، وضعف التحكم تُحوّل السلوك إلى نمط قهري يتداخل مع آليات اتخاذ القرار في الدماغ"، أما الطبيب سيغموند فرويد فيشير إلى أن الإدمان محاولة للهروب من القلق والمعاناة النفسية، لكنه يفاقمها على المدى الطويل.

أما تربويا، فيشير العالم ابن خلدون في المقدمة، أن الانغماس في الشهوات والملذات يضعف العزائم ويفسد الأخلاق ويؤدي إلى التبعية، ويرى المفكر التربوي مصطفى حجازي في تحليلاته النفسية الاجتماعية أن كثيرًا من أزمات الشباب تعود إلى الهدر التربوي والقيمي الذي يعيشه الفرد في مجتمعات مأزومة؛ حيث تُهمَّش طاقاته، وتُهدر كرامته، ولا يجد المعنى أو الانتماء الحقيقي، وفي هذا السياق يمكن فهم بعض مظاهر الإدمان الخفي على أنها محاولات تعويضية أو "حلول وهمية" للهروب من الضغوط، وملء الفراغ النفسي والقيَمي.

أما فقهيا، فنجد أن شيخ الإسلام ابن تيمية يُقرُّ ويؤيد واعتمادًا على الحديث النبوي وقواعد القياس الشرعي بأن "كل مسكرٍ خمر، وكل مسكرٍ حرام"، بأن

يقاس ما يذهب العقل على حكم الخمر. (انظر: مجموع فتاوى ابن تيمية، باب: حد المسكر)، ويرى الإمام النووي: أن المسكر قليلُه وكثيرُه حرام، وكذلك كل ما غيّر العقل وأفسده، أما ابن القيم الجوزية، فقد أشار أن تعاطي ما يضر العقل والبدن من المفترات والمخدرات من كبائر الذنوب التي تجلب غضب الله وتُذهب النعم.

أخيرا، الإدمان مثل اللعبة الجديدة، في البداية تلعب بها نصف ساعة فقط، لكن بعد أيام، تبدأ تقضي ساعات طويلة، تنسى بعدها واجباتك، تأجل نومك، تتوتر إذا لم تلعب، هل هذا مجرد حب للعبة؟ أم أن هناك شيء أعمق يحدث؟، هذا بالضبط ما يسمى بالإدمان.

مع التنبيه، بأنه ليس كل من يستخدم الإنترنت أو يلعب ألعابًا يعتبر مدمنًا، لكن الإدمان يبدأ عندما يصبح الشيء جزءًا لا يمكن الاستغناء عنه، ويؤثر سلبًا على جوانب الحياة المختلفة.

هل أنا مدمن وأنا لا أعلم ؟

كثير من الشباب يدخل عالم الإدمان وهو لا يدرك ولا يستوعب أنه مدمن، لأن الإدمان لا يبدأ فجأة، بل يتطور تدريجيًا حتى يصبح جزءًا من سلوك الشاب اليومي، ففي بدايته يشبه أي عادة يومية، لكن مع الوقت يتحول من سلوك طبيعي إلى حاجة قهرية، والمشكلة أن الدماغ يُخدع، فيظن الشخص أنه يسيطر بينما هو يفقد السيطرة تدريجيًا.

فإذا واجهته بهذا المنطق، قال:" أنا لا أتعاطى المخدرات "، أو يقول: " أنا أذهب إلى المدرسة وإلى الجامعة وإلى العمل وأنا طبيعي "، أو يقول: " جميع أصدقائي يفعلون الشيء نفسه "، لكن الحقيقة أن الإدمان لا يُقاس فقط بما يفعله فلان أو فلان، بل يقاس بمقدار سيطرته عليك.

والسؤال هنا، كيف يحدث ذلك؟ كيف أعلم أني مدمن؟ وللجواب: هناك علامات تدل على الإدمان، ومنها:

* التكرار والاعتياد، عندما يمارس الشاب سلوك معين ويكرره في اليوم أكثر من مرة، مثل مشاهدة الجوال، أو شرب القهوة، أو شرب الدخان، أو اللعب بالألعاب الالكترونية.

* الارتباط النفسي، عندما يتحول السلوك إلى وسيلة للهرب من القلق أو الملل أو الحزن .

* **فقدان السيطرة**، عندما تزداد الحاجة بمرور الوقت إلى ممارسة هذا السلوك، ويصبح من الصعب التوقف عنه.

* **الإنكار**، كثير من المدمنين يعتقدون أنهم قادرون على التحكم، ولا يرون أنفسهم مدمنين إلا بعد ظهور الأعراض الواضحة.

* **التفكير المستمر في المادة**، مع فقدان الإحساس بالوقت أثناء ممارسته.

* **الانزعاج أو القلق عند التوقف**، مع إهمال الواجبات أو العلاقات بسببه.

والأمثلة على إدمان الشباب والفتيات وهم لا يدركون كثيرة، منها :

* سمير يفتح هاتفه تلقائيًا كل بضع دقائق حتى في منتصف المحاضرة أو أثناء الجلوس مع أسرته، حيث كانت بدايته مع الهاتف بضع دقائق لمتابعة الأخبار أو الأصدقاء، بعد ذلك تحول تدريجيا إلى ساعات طويلة من التصفح، فتجده عند التوقف يشعر بالقلق أو الملل.

* مريم تشعر بالتوتر قبل الامتحان فتتناول الشوكولاتة أو الوجبات السريعة بكثرة، حتى بدون جوع حقيقي، في البداية كان تناول الوجبة للمتعة ولسد الجوع، ثم تحولت إلى عادة للهروب من القلق أو الحزن، حتى أصبحت تشعر برغبة قهرية بالأكل.

* خالد موظف يأخذ اللابتوب معه حتى في الرحلات العائلية، ولا يستطيع الاستمتاع إلا إذا كان يعمل، في البداية رغبة في النجاح والاجتهاد، ثم تتحول

هذه الرغبة تدريجيًا إلى انشغال مستمر بالعمل حتى في الإجازات، مما ينتج عنها إهمال للعائلة ولراحته، مع شعور بالذنب إذا توقف.

* سلوى فتاة تتصل بخطيبها عدة مرات يوميًا، وتشعر أنه لا قيمة لها إن لم يرد عليها فورًا، في البداية كانت مشاعرها نحوه حب طبيعي، لكن مع مرور الأيام تحول هذا الحب إلى تعلق مفرط يجعلها تفقد استقلاليتها، خاصة عند غياب الطرف الآخر تشعر الفتاة بعدها بفراغ واكتئاب.

الخلاصة، يمكن أن يكون الإدمان خفيًا لسنوات لأن صاحبه يراه سلوكًا طبيعيًا، لكن الخطورة أنه يبدأ ممتعًا ثم ينتهي مؤلمًا، لذا كان ضروريا الحرص على الاكتشاف المبكر لأي إدمان، وهذا يعتمد على مراقبة النفس ومحاسبتها:

هل أستطيع التوقف بسهولة؟ .

هل يضر هذا السلوك بوقتي أو ديني أو صحتي أو علاقاتي؟ .

هل أشعر برغبة قوية أو دافع لا أستطيع مقاومته للقيام بهذا السلوك؟ .

هل أشعر بالقلق أو العصبية أو الملل عندما أمنع نفسي من هذا السلوك؟ .

هل أهملت أنشطة كنت أستمتع بها من قبل بسبب هذا السلوك؟ .

هل يشتكي من حولي أحيانًا من انشغالي أو تعلقي بهذا السلوك؟ .

أسئلة تحتاج منا الإجابة عليها بصدق، حتى أقيّم ذاتي ونفسي، هل أنا مدمن أو لا ؟ .

الفصل الثاني

أنواع الإدمان

إدمان المخدرات

المخدرات هي مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي، ويطلق لفظ (مخدر) على كل ما يُذهب العقل ويغيبه، لاحتوائه على مواد كيميائية تؤدي إلى النعاس والنوم أو غياب الوعي.

والإدمان على المخدرات يجعل الشخص يشعر برغبة ملحة وقهرية لاستخدامها، رغم الأضرار التي تسببها له، وقد يتطور الأمر إلى أن يلجأ الشخص لزيادة الجرعة مع مرور الوقت؛ مما يسبب اعتمادًا نفسيًّا وجسديًا عليها.

وقد ثبت علميا أن المخدرات تشل إرادة الإنسان، وتذهب بعقله، وتودي به لأفتك الأمراض، وتدفعه في أخف الحالات إلى ارتكاب الموبقات، والإسلام نهى عن كل ما يؤثر على العقل ويعطل دوره عن التفكير والإبداع، فعَنْ أم سَلَمَةَ رضي الله عنها أنها قَالَتْ: " نَهَى رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم عَنْ كُلِّ مُسْكِرٍ ومُفْتِرٍ"، أخرجه أحمد ، وعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رضي الله عنهما قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم:" لاَ ضَرَرَ وَلاَ ضِرَارَ " أخرجه أحمد .

يقول أحد الشباب: كنت ذات يوم في المحكمة عند أحد القضاة وهو صديق لي، فجاءت امرأة كبيرة في السن تردَّدت في الدخول، ثم دخلت وخرجت فقلت له: يا شيخ ما قصة هذه المرأة؟، قال: لا حول ولا قوة إلا بالله؛ هذه كان عندها ولد يتعاطى المخدرات، فإذا سكر جاء إليها وقال: أعطيني فلوس ويهددها حتى تعطيه تحت الخوف، وجاءها مرة وبيده سكين فظنت أنه يريد نقوداً، فقالت:

سأعطيك سأعطيك وهي خائفة فقال لها: ارقدي على الفراش، وتحت وطأة السكين، زنا بأمه.

قال القاضي: فأحضرنا الولد وشكلنا المحكمة وحكمنا بقتل الولد، لحديث البراء بن عازب قال:" لقيتُ عمِّي ومعه رايةٌ، فقلتُ: أين تُريدُ؟ قال: بعثني رسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم، إلى رجلٍ نكح امرأةَ أبيه، فأمرني أن أضرِبَ عنقَه، وآخُذَ مالَه"، صحيح أبي داود .

وقد يلجأ الشباب إلى تعاطي المخدرات لعدة أسباب، منها: أن يكون أحد أفراد الأسرة مدمن عليها، كالأب أو الأخ أو من المقربين، ومنها: أن يكون الشاب مصاب بمشكلة صحية أو نفسية أو سلوكية، مثل الاكتئاب أو القلق أو اضطراب نقص الانتباه، ومنها: التفكك الأسري والوقوع ضحية لسوء المعاملة من أحد أفراد الأسرة، ومنها: قلة تقدير الذات والشعور بالرفض الاجتماعي، ومنها: الصحبة السيئة مما يجعله عرضة لتجربة المواد المخدرة معهم أثناء قضاء وقت ممتع في المناسبات الشبابية، وأخيرا قلة التدين والبعد عن الله تجعل الشاب يستسهل تجربة ما حرم الله .

أيها الأب الكريم، إذا رأيت ولدك عنده تذبذب أو عنف في العلاقة مع الوالدين والإخوان والأخوات، أو رجفة في جسده، واحمرار في عينيه، أو اتساع في حدقة العين أو هالات سوداء تحت العينين، أو عدم اهتمام بالنظافة الشخصية أو المظهر العام، أو تغير في الشخصية، وتدني في الأداء الدراسي والوظيفي والمعرفي، أو الإصابة بالأمراض الجنسية، والأمراض الفيروسية كالتهاب الكبد الفيروسي، أو

المقاومة للحصول على المال، أو العزلة والعدوانية، فاحذر منه، فقد يكون دخل في عالم الإدمان وأنت لا تعلم .

إن من أهم أسباب انتشار المخدرات بين الشباب والفتيات، أصدقاء السوء فقد أثبتت الدراسات أن أكثر من ٨٠٪ من الشباب الذين يتعاطون المخدرات كان وراءهم رفقاء السوء، فإذا جلَست مع عشرات التائبين، أو قرأت قصص النادمين، وحسرات المدمنين، تجدهم – بلا استثناء – يجمعون على أن السبب الأول في الوقوع في الهاوية هم جلساء السوء، فالإنسان إذا خالط أمثال هؤلاء لا تظن أنهم سيدفعونه ويقولون له: تعال نصلي، أو قم لنقرأ القرآن، أو تعال لنتصدق، أو تعال لنحضر درسًا، كلا، بل ستجدهم يحاولون أن يبحثوا عما يسلون به أوقاتهم، وربما أوقعوه في أنواع من هذه المخدرات، لذا فإني أوصي كل أب وأم بالتالي :

* عليكم بتعزيز الإيمان في قلوب أولادكم، وتعليمهم مراقبة الله في السر والعلن، واختيار الصديق العاقل، ومجالسة الصالحين.

* احترام شخصيتهم وتشجيعهم على التعبير عن آرائهم .

* نشر الحب بين الأسرة بالقول والفعل، والتنبيه على أن عدم الرضا عن السلوك ليس دليلا على عدم الحب .

* تخصيص وقت للمشاركة العائلية مع أفراد الأسرة داخل البيت وخارجه، ومشاركتهم ألعابهم وأنشطتهم .

* التركيز على بناء القيم والأخلاق والقوانين الأسرية .

* إعطاؤهم الثقة والأمان من أجل البوح عن مشاكلهم ومشاعرهم .

* تعليم الأولاد مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار وبناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والتعامل مع مشكلة القلق والإحباط .

* الابتعاد عن الثقة العمياء، والدلال الزائد، والتركيز على الأخطاء، والعقاب الشديد، ولغة التهديد، والطرد من البيت، والمنع من المصروف .

* استشارة المتخصصين في الجانب الشرعي والنفسي والسلوكي والتربوي للمساعدة في بناء القيم وتخطي مشكلة الإدمان .

إدمان الخمر (الكحول)

الخمر هو كل ما يُذهب العقل، سواء كان سائلاً أو صلبًا، طبيعيًا أو مصنعًا، والكحول هو مركب كيميائي يحتوي على مجموعة هيدروكسيل (OH–) مرتبطة بذرة كربون في جزيء عضوي، وأكثر أنواع الكحول شهرة هو الإيثانول، وهو النوع المستخدم في المشروبات الكحولية.

وإدمان الخمر أو الكحول: هو حالة مزمنة تتمثل في الاعتماد الجسدي والنفسي على الخمر، بحيث يصبح الشخص غير قادر على التحكم في استهلاكه، رغم ما يسببه له من أضرار صحية ونفسية واجتماعية.

وغالبًا ما يؤدي الإدمان إلى: ذهاب العقل، والوقوع في الجرائم والفواحش، وإفساد الدين والخلق والعلاقات، وتعاطي المخدرات والزنا والقتل أحيانًا، والتأثير على الجهاز العصبي، والتفكير، والتوازن، والقدرة على اتخاذ القرار.

والحكم الشرعي في الإسلام بشأن شرب الخمر والكحول واضح وثابت من القرآن والسنة، وإجماع العلماء، سواء كان قليلا أو كثيرا، قال الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} سورة المائدة ، وقال صلى الله عليه وسلم: "كل مسكر خمر، وكل خمر حرام" رواه مسلم، وقال صلى الله عليه وسلم: "ما أسكر كثيره فقليله حرام" رواه أبو داود .

يقول أبو طلال: بدأت تجربتي مع الكحول في بداية العشرينات، كنت أشعر بالكثير من الضغوطات الحياتية، لم أكن أعرف كيفية التعامل مع التوتر أو القلق، كنت أبحث عن أي وسيلة لتخفيف هذه المشاعر، كان شرب الكحول في البداية شيئًا عابرًا، مجرد طريقة للاسترخاء مع الأصدقاء في نهاية الأسبوع، ولحظات من الهروب القصير من الواقع، لم أشعر في البداية بأية آثار سلبية، لكن مع مرور الأيام أصبح الكحول جزءًا من روتيني اليومي، حتى بدأ تأثيره يظهر على جسدي وعلى حياتي الاجتماعية والمهنية .

لم أعد أستطيع إتمام مهامي اليومية بكفاءة، وأصبح النوم مضطربًا، ولم أعد أستطيع التفكير بشكل واضح أو اتخاذ قرارات صائبة، وفي بعض الأحيان كنت أستيقظ في الصباح غير متذكرًا ما حدث في الليلة الماضية، وهو ما زاد من شعوري بالقلق والذنب، كنت أحتاج إلى أيام من الراحة للتعافي بعد كل نوبة شرب، مما جعلني أفقد الأصدقاء تدريجيا، ولم أعد أستطيع التفاعل مع أسرتي بشكل طبيعي، وأما في العمل فقد بدأ الأداء الضعيف ينعكس على مشواري المهني.

وفي إحدى الليالي المظلمة تذكرت أسرتي والأشخاص الذين أحبهم، تذكرت الله وتقصيري معه، أياما عديدة ضيعت فيها صلواتي وأخلاقي وأحبابي، أدركت أنني لا أستطيع الاستمرار في هذا الطريق، وبتوفيق من الله ثم بمساعدة أسرتي وأحبابي استطعت في النهاية الحصول على المساعدة التي كنت بحاجة إليها، ومن هنا بدأت رحلتي الطويلة والشاقة نحو التعافي.

أيها الشباب، تتعدد أسباب الإدمان، بين النفسية، والاجتماعية، والدينية، ومن أبرزها: التوتر والقلق والاكتئاب، ومحاولة الهروب من المشاكل أو الصدمات، ومنها: تأثير الأصدقاء أو البيئة المحيطة، ومنها: الثقافة الإعلامية التي تشجع على شرب الكحول، ومنها: وجود مشاكل أسرية أو ضعف في العلاقات الاجتماعية، ومنها: سهولة الوصول إلى الكحول مما يشجع على استهلاكه دون وعي أو حدود، ومنها: ضعف الوازع الديني والبعد عن الله والإكثار من المعاصي .

ولمساعدة الشباب والفتيات على التعافي من هذا الإدمان، على المربي أن يعلم أن العلاج لا يقتصر على مجرد التوجيه أو العقاب، بل يشمل تربية شاملة نفسية وسلوكية وروحية تهدف إلى إصلاح السلوك من الجذور، خاصة عند المراهقين الذين هم الأكثر عرضة للانزلاق في هذا الطريق، وإليكم خطوات تساعد على علاج إدمان الكحول:

أولاً: الفهم والتشخيص: لماذا يشرب الشاب الكحول؟، هل هو فراغ نفسي؟، أو ضغط أصدقاء؟، أو مشاكل أسرية؟، أو ضعف ديني؟، أو غياب القدوة؟، لا يمكن علاج السبب إذا لم يُعرف أصله، والتربية تبدأ بالفهم لا باللوم.

ثانيًا: إشباع الحاجات النفسية بطريقة صحيحة: كثير من الشباب يشربون الخمر للهرب من: الشعور بالنقص أو عدم القبول، أو الضغط النفسي أو الاكتئاب، أو الإحباط من الأسرة أو المدرسة .

ثالثا: إتباع الأسلوب التربوي في العلاج: كإشعاره بالقيمة: "أنت قادر على التغيير"، وإعطائه دورًا ومسؤولية في البيت أو المجتمع، وتعزيز الثقة بالنفس بطرق إيجابية.

رابعا: تعزيز الوازع الديني: ربطه بالقرآن والسنّة بأسلوب هادئ غير مباشر، بناء صورة "الله الغفور الرحيم" وليس "الله شديد العقاب"، التذكير بلذّة التوبة وقصص التائبين، مثل قصة الصحابي أبي محجن الثقفي التائب من شرب الخمر .

خامسا: تصحيح البيئة الاجتماعية: الأصدقاء هم أقوى مؤثر في المراهقة لذا: ساعده في تغيير البيئة إذا كانت فاسدة، إدخاله في أنشطة بديلة مثل الرياضة، والتطوع، وحفظ القرآن، دعمه في تكوين صداقات إيجابية وواقعية، قال النبي صلى الله عليه وسلم:"المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل" رواه أبو داود.

سادسا: الاحتواء الأسري: لا للصراخ، لا للفضيحة، لا للطرد من البيت، لا لتذكيره دومًا بخطيئته، وبالمقابل: نعم للحوار الهادئ، نعن للاحتضان العاطفي، نعم لعرض المساعدة عليه .

سابعا: تدريبه على مهارات الحياة: مثل مهارة حل المشكلات، ومهارة قول "لا"، ومهارة إدارة الضغط، وذلك بعمل ورش تدريبية، وجلسات أسرية عملية، وتقنيات التنفس والاسترخاء عند التوتر.

ثامنا: ربطه بشخص ناصح أو قدوة إيجابية، مثل شاب تائب يروي تجربته، أو معلم أو داعية قريب من سنه، أو مرشد نفسي تربوي يُكلمه بلغة يفهمها.

أخيرا: أشعره أنه محبوب رغم خطئه، وأنه قادر على تغيير نفسه وسلوكه وعواطفه إذا وجدت العزيمة ، قال تعالى: {إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ}

سورة الرعد.

إدمان الألعاب الالكترونية

الألعاب الإلكترونية هي إحدى الظواهر المنتشرة بين الشباب والفتيات؛ نتيجة انتشار الأجهزة الإلكترونية، وزيادة التواصل الاجتماعي، وما فيها من التنافس والمتعة، حتى أصبحت من روتين الشباب اليومي.

تقول إحدى الأمهات: عند رجوع ابني من المدرسة يركض مسرعًا إلى غرفته، وقبل أن يُغيِّر ملابسه؛ ليجلس على أريكته ممسكًا بجهازه اللوحي، مستمتعًا بلعبته الإلكترونية، منعزلًا عنا ليستمر بالساعات الطوال حتى يخلد إلى النوم، متكاسلًا عن صلاته وطعامه وجلوسه معنا، تعبت من حالته، ماذا أفعل معه؟.

أيها الآباء وأيتها الأمهات، إذا رأيتم ابنكما يقوم بمثل هذه السلوكيات، فاعلموا أنه دخل مرحلة الإدمان على الألعاب الإلكترونية، ومن ظواهر الإدمان عليها: التفكير فيها طوال اليوم، والشعور بالسوء والألم عند بُعْدِه عنها، وترك النشاطات الأخرى، عدم الرغبة في التواصل مع الآخرين، والعصبية الشديدة وفقدان التركيز.

وللإدمان أسباب متعددة؛ منها: ضعف تواصل الوالدين مع أولادهما، وانشغالهما بأنفسهما وأعمالهما عن تربية الأولاد، شعور الفتى والفتاة بالفراغ وسده بالألعاب، وقلة الأنشطة والبرامج الترفيهية في البيت وخارجه، والشعور بالسعادة والإنجاز وتحقيق الذات عند الفوز، والرغبة بالهروب من الواقع المحيط بالمراهق، ونسيان المشاكل والضغوطات.

ولعلاج إدمان الألعاب والأجهزة الإلكترونية، أنصح المربّين بالآتي:

- أشغل وقت فراغ أولادك بما ينفعهم؛ مثل: المسابقات الشرعية، وحفظ القرآن والسنة، والبرامج الثقافية والرياضية، والخروج للنزه والرحلات.

- ضَعْ قوانين أسرية تحكم البيت؛ مثل: المحافظة على الصلوات، وأوقات استخدام الأجهزة الإلكترونية والمذاكرة، وغيرها.

- تقرَّب من ابنك أكثر، وحاول معرفة آلامه ومشاكله، وهواياته وقدراته، وكن صديقًا وقريبًا ومحبًّا له، وساعدِه على استغلال مواهبه وقدراته.

- لا تستخدمِ العنف والصُّراخ، والضرب والحرمان لتغيير سلوكياته، بل اتبع الأساليب التربوية، واستَشِرِ المتخصصين ليساعدوك على تخطّي مثل هذه المشكلة.

- توفير البدائل المفيدة من الألعاب الحركية والتربوية، وألعاب الذكاء، وتجنُّب شراء أو تحميل الألعاب العنيفة، أو المدمِّرة للأخلاق، أو القاتلة.

- احتفظ بأجهزة الألعاب خارج غرفة النوم، وتأكد من إغلاق جهاز الإنترنت، خاصة وقت النوم، وأوقات المذاكرة.

- تحدث معه عن الآثار السلبية للألعاب الإلكترونية، وقُمْ معه بزيارة المؤسسات المتخصصة، أو المستشارين المتخصصين، حتى يسمع منهم الآثار.

• أرسل له المقاطع التوجيهية التي تنتجها وزارة الصحة والداخلية والأمن السبراني، ودَعْهُ يرى بنفسه الآثار المترتبة على الشخص، وعلى المجتمع والوطن.

إدمان التدخين

التدخين هو عملية استنشاق الأبخرة الناتجة عن احتراق مواد معينة، مثل التبغ، بهدف الحصول على المتعة أو الراحة النفسية، مما ينتج عنه امتصاص مواد كيميائية مؤثرة في الجسم، مثل النيكوتين، مما يؤدي إلى إدمان هذه العادة .

وعندما يكون التدخين بطريقة غير مباشرة يسمى التدخين السلبي وهو: استنشاق دخان التبغ الذي يطلقه شخص آخر في البيئة المحيطة، وهذا يُعد شكلاً من أشكال التدخين المؤذي للصحة.

والنيكوتين مادة كيميائية في التبغ تجعل الإقلاع عن التدخين أمرا صعبًا، بسبب وصول النيكوتين إلى الدماغ في غضون ثوانٍ من استنشاقه، والنيكوتين يزيد من إفراز مواد كيميائية في الدماغ تسمى الناقلات العصبية، والتي تساعد في تنظيم المزاج والسلوك، وقد انتشر في العصر الحالي تدخين السجائر الالكترونية والشيشة بين المراهقين، إذ يعتقد بعض المراهقين أن تدخين السجائر الالكترونية والشيشة أكثر أمانًا من السجائر العادية.

تقول أم خليل: ابني في الخامسة عشرة من عمره، ذات يوم شممت رائحة الدخان على ثيابه وجسمه، ولما واجهته أنْكَرَ ذلك، هو كثير السرقة من البيت، وقد أكثرت له النصائح، وبيَّنت له حُرْمة الأمر وضرره عليه، ولكنه غير مقتنع، ماذا أفعل معه؛ أخشى عليه من الإدمان عليه؟.

إن إدمان التدخين يقصد به: حالة نفسية وجسدية تجعل الشخص لا يستطيع مقاومة الرغبة في التدخين، وهو يرتبط ارتباطًا وثيقًا بإدمان النيكوتين، وقد أجمع عقلاء العالم على الضرر الذي يسببه التدخين على صاحبه، والإسلام حرم كل ما هو ضار للإنسان لقوله عليه الصلاة والسلام : " لا ضرر ولا ضرار " صحيح ابن ماجة ، وقد وصف الله سبحانه نبينا صلى الله عليه وسلم بقوله تعالى : { يَأْمُرُهُم بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ} سورة الأعراف ، فهل نستطيع أن نصف الدخان أنه من الطيبات؟.

ويدرك العالم أجمع الآن أن المال المهدر في الدخان عبارة عن مال ضائع لا يستفاد منه، لا بل ينفق فيما فيه ضرر على الصحة والمال، قال تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} سورة الأعراف، ووصف عباد الرحمن بقوله: {وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا} سورة الفرقان.

ويكون الشاب والفتاة عرضة لإدمان التدخين لعدة عوامل منها: البدء بالتدخين في سن مبكرة، ومنها: أن الأطفال الذين ينشؤون مع آباء مدخنين أو لديهم أصدقاء مدخنين يكونوا أكثر عرضة للتجربة والإدمان، ومنها: حب الفضول ومحاولة إثبات النضج، فالشباب يتعاطون التدخين لإثبات أنهم أصبحوا كبارًا، ومنها: أن أكثر المصابين بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب يدخلون في عالم الإدمان على النيكوتين .

والإدمان على التدخين يكون سببا بالعديد من الأضرار طويلة المدى على المراهقين بشكل خاص، ومن هذه المخاطر: التأثير على نمو الدماغ الطبيعي مما

يسبب تغيرات في الإدراك والانتباه والذاكرة، ومنها: أنه سببا في تعاطي المواد المخدرة والكحوليات، ومنها: أنه سبب في الإصابة بالأمراض القلبية، وبالسكتة الدماغية، وبتلف الرئة، وبسرطان الرئة وسرطان الدم، وبمشاكل في العين، وتسوس الأسنان ومشاكل في اللثة، وانخفاض المناعة وزيادة خطر الإصابة بالعدوى، وزيادة خطر الإصابة بالسكري وهشاشة العظام، والشيخوخة المبكرة ومشاكل الجلد مثل الصدفية والتجاعيد، وزيادة خطر الإصابة بقرحة المعدة، ويسبب الضعف الجنسي لدى الذكور، أما الفتيات اللاتي يدخن ويتبعن وسائل تحديد النسل الهرمونية مثل حبوب منع الحمل، أو اللصاقة، أو الحلقة، فهن أكثر عرضة لخطر الإصابة بالنوبات القلبية.

ولللتخلص من هذا الإدمان، أنصح كل أب وأم ومربي بالتالي:

* ساعد ولدك على تغيير روتينه اليومي المحفز على التدخين.

* تحدث مع ابنك المراهق بصراحة وهدوء، واسأله عن سبب التدخين وقدم له الدعم .

*كن متفهمًا لنفسيته، فهذا يشجع المراهق على التحدث معك بصراحة أكبر.

*كن قدوة حسنة له وتجنب التدخين وزيارة مواقعه .

* ممارسة النشاط البدني تساعد في التحكم في المزاج والرغبة الملحة في التدخين.

* استشر متخصص في المجال الطبي والنفسي والسلوكي لطلب العون من أجل الخروج من هذه العادة السيئة .

* مراقبة الله سبحانه والبعد عن أصحاب السوء وخاصة من يدمنون على التدخين.

* الاستعانة بالله وطلب العون منه في ترك التدخين هو أساس العلاج.

* استبدال السيجارة بالسواك، العلكة، أو الفواكه عند الشعور بالرغبة في التدخين.

إدمان التسوق

يعتبر التسوق من المهام الروتينية التي يقوم بها كثير من الناس، والتسوق يعطي الشخص شعور بالراحة والمتعة والاسترخاء، ولكن بعد فترة من الوقت يبدأ صاحبه في الشعور بالندم والاحساس بالذنب، وسببه أنه اشترى كميات كبيرة هو في غنى عنها.

وأرجع أطباء الصحة النفسية هذا السلوك الخاطئ إلى الإصابة باضطراب نفسي يدعى هوس الشراء أو إدمان التسوق، وهو أحد أنواع الإدمان النفسي السلوكي.

أما إدمان التسوق: فهو سلوك قهري يتسم بالرغبة الشديدة في الشراء والإنفاق، وغالبًا ما يتجاوز الحاجة الفعلية للشخص وقدرته على تحمل التكاليف، مما يؤدي هذا السلوك إلى مشاكل مالية، وعلاقات متوترة، ومشكلات في الصحة العقلية، ويهدف الأشخاص الذين يعانون من إدمان التسوق إلى الخروج من أي مشكلة بشعور مؤقت بالرفاهية عن طريق التسوق والابتعاد عن المشكلة.

وظهر هذا الإدمان بشكل واضح مع تفعيل قرار حظر التجوال الذي اتخذته الحكومات حول العالم للسيطرة على تفشي فيروس كورونا المستجد، حيث أقبل البعض على شراء المواد الغذائية والأدوية المقوية والوقائية والملابس والاكسسوارات لسد حاجاتهم في البداية ثم تحول إلى هوس في الشراء.

وعادةً ما تظهر أعراضه برغبة لا يمكن السيطرة عليها ولا يمكن التحكم فيها، مع انشغال ذهني شديد بالإنفاق المفرط للمال، ويمكننا سرد بعض أعراض إدمان

التسوق على النحو التالي: شراء أشياء غير ضرورية بشكل متكرر، حتى في حالة وجود مشاكل مالية، الشعور بالمتعة أو النشوة عند الشراء، التسوق بشكل يومي أو أسبوعي، متابعة تخفيضات وعروض المحلات بشكل مستمر، صعوبة مقاومة الرغبة في الشراء، الاعتماد على التسوق كوسيلة لتحسين المزاج والتخلص من التوتر، الشعور بالندم بعد إنهاء التسوق وفقدان الرغبة الشرائية، توتر العلاقات مع العائلة والأصدقاء بسبب الإنفاق المفرط.

ولإدمان التسوق عوامل وأسباب تؤدي إليه، منها:

* عندما يعاني الشخص من تدني احترام الذات يلجأ إلى التسوق كوسيلة لتعزيز ثقته بنفسه من خلال شراء أغراض يعتقد أنها ستجعله أكثر جاذبية أو قبولا عند الآخرين.

* قد يلجأ البعض إلى التسوق للهروب من المشاعر والأفكار المصاحبة لبعض الأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب .

* إن رؤية الأصدقاء وأفراد العائلة يتسوقون قد تثير الرغبة في شراء شيء ما من أجل مواكبة الوضع أو التأقلم مع الوضع الاجتماعي .

* يعتقد بعض الأطباء النفسيين أن إدمان التسوق قد يرتبط بالتعرض لحوادث أو الشعور بالحرمان عند الطفولة .

* بعض الأشخاص يرى أن فكرة التسوق وامتلاك بعض الاحتياجات المرغوبة وغير المرغوبة تساوي النجاح والحصول على السعادة والمكانة الاجتماعية .

* أصبحت بعض الشركات التسويقية أكثر تطورًا في قدرتها على تشجيع الناس على شراء المنتجات من خلال حملاتها التسويقية والإعلانات الذكية.

أيها الآباء وأيتها الأمهات، ولعلاج هذه المشكلة علينا في البداية تحديد الأسباب الكامنة خلف إدمان الشباب والفتيات على التسوق، وأنصحكم بالتالي :

* الحوار مع الشباب والفتيات عن أهمية الاعتدال في الإنفاق، سواء كان في طعام أو شراب أو لباس أو غيرها، قال تعالى: {وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا} سورة الفرقان.

* تدريبهم على حفظ المال وتنميته من خلال العمل والتجارة، مع الحرص على عبادة الزكاة والصدقات، قال تعالى: {خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ}سورة التوبة.

* تعويدهم على الإنفاق في وجوه الخير، ومساعدة المحتاجين والفقراء، كما قال تعالى: {مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ}سورة البقرة.

* الابتعاد عن الأسواق قدر المستطاع، وعدم الذهاب إليها إلا للحاجة الضرورية.

* عدم استخدام بطاقات الائتمان، والاكتفاء بالنقود المتوفرة في المحفظة .

* الاستعانة ببعض المتخصصين لمساعدة الأشخاص المدمنين على التسوق في علاج المشكلة، خاصة إذا كان التسوق ناتج عن بعض الاضطرابات النفسية .

* الابتعاد عن مواسم التسوق المشهورة بالعروض والتخفيضات .

* حذف التطبيقات والمواقع الالكترونية التي تروج للعروض والتخفيضات .

* قبل شراء أي شيء، امنح نفسك بعض الوقت للتفكير في مدى حاجتك إليه، مع تحديد الميزانية الخاصة بها والزم نفسك بها .

إن سهولة وراحة التسوق عبر الإنترنت تعني أنه أصبح من السهل من أي وقت مضى الاستسلام لسلوك الشراء الاندفاعي، والذي قد يؤدي في النهاية إلى إدمان التسوق، لذا علينا الابتعاد عن الأشخاص والأشياء والأفكار التي تدفعنا إليه .

إدمان التعصب الرياضي

التعصب الرياضي: هو اتجاه انفعالي متطرف نحو فريق أو لاعب رياضي معين، يغلب فيه الشعور والعاطفة على المنطق والعقل، ويكون مصحوبا بكراهية عمياء للفريق المنافس، مما يؤدي إلى سلوكيات سلبية وعنيفة كالشتائم، والعنف اللفظي، وقد يصل إلى الإساءة الجسدية وتدمير الممتلكات، وهو ظاهرة اجتماعية سلبية تتعارض مع الدين والأخلاق والروحِ الرياضية والتنافس الشريف، فالشخص المتعصب رياضياً يُحب نادِيَهُ المُفضَّل محبّةً مُبالَغاً فيها، تجعله يتنازل عن كثير من مبادئ وأخلاق التعامل مع الآخرين؛ بسبب تعصُّبه لناديه المُفضَّل .

ويستخدم مصطلح إدمان التعصب الرياضي لوصف حالة التحيز الشديد تجاه فريق رياضي معين، مما يؤدي إلى سلوكيات هدامة مثل العداوات والعنف والانعزال، وقد يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والجسدية للمشجع، ويؤدي إلى مشكلات مثل التوتر، والقلق، والأمراض النفسية والجسدية.

وقد انتشرت في الآونة الأخيرة في بعض مواقع التواصل الاجتماعي صورا ولقطات لمراهقين صغار متعصبين رياضياً لأنديتهم، يصرخون بشعاراتهم، ويدافعون عنها بل ويبكون بحرقة عند خسارتها، ويبالغون في التباهي عند الانتصار في المباريات بشكل لم يُعهد من قبل.

تقول إحدى الأمهات: استغربت من ابتسامة ابنتي عند حفظها لسورة من القرآن الكريم جاء فيها اسم أحد الأندية عند بدء حفظها؛ قائلة: اسم الفريق في القرآن

الكريم، ويقول آخر: دخلت على ابني وهو يبكي بحرقة، وعندما سألته عن السبب ذكر لي أن فريقه هزم بالأمس.

ويقول أحدهم وهو في المرحلة الثانوية: التعصب الرياضي موجود بشدة بين أوساط الطلاب في المدارس، وما يؤيد ذلك هو أن أكثر أحاديث الطلاب داخل الفصل وخارجه تكون منصبة بشكلٍ كبير على الفرق الرياضية واللاعبين، وأن كل طالب يحاول الانتصار لفريقه والانتقاص من الفريق المنافس له، وأن هناك جدالا يوميا ترتفع حدته بشكل كبير عقب نهاية المباريات القوية في الدوري، وقد يصل أحياناً إلى تبادل الكلمات النابية أو نقل النكت التي تقلل من الفريق الخصم.

إن الشريعة الإسلامية لا تُمانع من تشجيع فريق معين، أو التعاطف معه؛ ما دام منضبطًا بالضوابط الشرعية، وبعيدًا عن التعصب الرياضي الأعمى، فعملية الميل القلبي التي لا تُخرج المسلم عن دينه ومعتقداته وشريعته ليست مذمومة، فكل واحد منا يحب مسقط رأسه وبلدته التي نشأ فيها، وأهله وعشيرته التي ينتسب إليها، وقد يحب فريقًا ما، أو لاعبًا معينًا؛ فهذا لا يضره، لكن الإسلام ذم التعصب الجاهلي المقيت والذي يؤدي إلى الخلاف والشقاق، قال تعالى :{إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ} سورة الفتح .

ولإدمان التعصب الرياضي أسباب متنوعة، منها: القدوة السلبية من الوالدين خاصة عندما يرى الابن تعلّق الأب بنادي معين والدفاع عنه مهما كانت أخطاؤه، ومنها: نقص الثقافة الرياضية لدى العديد من الشباب المشجعين وذلك بعدم

التنافس الشريف وعدم تقبل الخسارة، ومنها: التحيز للرأي الشخصي والتمسك به، والدفاع عنه، سواء كان على حق أو باطل، ومنها: قيام مسؤولي بعض الأندية بتصاريح استفزازية ومثيرة للجدل، من شأنها إثارة التعصب الرياضي، ومنها: تأثير بعض مؤسسات التنشئة الاجتماعية المُختلفة مثل المدرسة، والأصدقاء، والعائلة والتي قد يكتسب الفرد منها شعور التعصب؛ ومنها: تأثير الإعلام المباشر على الأفراد، والتي عادةً ما تُعنى بتقديم التحليلات الرياضية بأنواعها؛ مما يزيد من تهويل المشاهد، ويزيد من تعصب الشباب تجاه الفريق .

ولمواجهة إدمان التعصب الرياضي لدى الشباب، يجب على المربي والإعلامي والمؤسسات التعليمية والرياضية التالي:

* نشر مبادئ المنافسة الشريفة والروح الرياضية بين الشباب والفتيات.

* تشجيع الشباب على تطوير مهارات وقدراتهم الحياتية .

* تحذير الشباب بسوء عاقبة من يستهزئ ويشتم ويلعن ويقذف بغير حق، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " أتَدْرُونَ ما المُفْلِسُ؟ قالوا: المُفْلِسُ فِينا مَن لا دِرْهَمَ له ولا مَتاعَ، فقالَ: إنَّ المُفْلِسَ مِن أُمَّتي يَأْتي يَومَ القِيامَةِ بصَلاةٍ، وصِيامٍ، وزَكاةٍ، ويَأْتي قدْ شَتَمَ هذا، وقَذَفَ هذا، وأَكَلَ مالَ هذا، وسَفَكَ دَمَ هذا، وضَرَبَ هذا، فيُعْطَى هذا مِن حَسَناتِهِ، وهذا مِن حَسَناتِهِ، فإنْ فَنِيَتْ حَسَناتُهُ قَبْلَ أنْ يُقْضَى ما عليه أُخِذَ مِن خَطاياهُمْ فَطُرِحَتْ عليه، ثُمَّ طُرِحَ في النَّارِ" رواه مسلم.

* الحرص على بناء علاقات قوية مع الآخرين والبعد عن أصحاب النعرات والعصبيات .

* غرس مبدأ احترام الآراء وقبول نقد الآخرين منذ الصغر .

* تذكير الشباب والفتيات أن الرياضة وسيلة للتسلية وليست لتشكيل عداءات مع الأصدقاء والأقارب والمجتمع .

* وضع أنظمة ولوائح للعقوبات الرادعة للمتعصبين ومن يحفزهم على ذلك.

* تسليط الضوء على الرياضيين الذين يتحلون بالأخلاق العالية يُساهم في توجيه الشباب نحو السلوك الصحيح.

* توعية الشباب والأفراد بخطر التعصب الرياضي من خلال حملات توعية ونشرات تثقيفية تُساهم في بناء وعي مجتمعي يرفض التعصب بجميع أشكاله .

أخيرا علينا أن نعلم أن التعصب الرياضي أزمة حقيقية يعيشها المجتمع، فإذا لم يتم علاجه والسيطرة عليه ووضعه في الحدود الآمنة فإنه لا محالة سيتطور إلى حالة من العنف والكراهية بين الشباب والفتيات .

إدمان الدراما (المسلسلات والأفلام)

الدراما نوع من أنواع الأدب والفن يعتمد على تمثيل الأحداث والشخصيات من خلال الحوار والأداء، سواء كان ذلك على المسرح أو في السينما أو التلفزيون أو الإذاعة، وغالبًا ما تتضمن صراعات وعواطف ومواقف إنسانية، وهذا النوع من الأدب يجمع بين طياته خليط من الضحك والجد والواقع والخوف والحزن، ويرى آخرون أن الدراما: حكايةٌ لجانبٍ من الحياة الإنسانية يعرضُها ممثِّلون يقلِّدون الأشخاص الأَصليين في لباسهم وأقوالهم وأفعالهم .

وقد نشأت الدراما في بدايتها بقصد النصح والإرشاد والاقتداء كما هو حال القصص التاريخية والروائية، ثم تحولت مع الوقت للتسلية والمشاهدة بقصد الاستمتاع وقضاء الوقت، والدراما لها قوة خفية تستطيع بواسطتها أن تسيطر على عقول المتابعين وتغيير أفكارهم وأخلاقهم وعقائدهم، وتصنع من ممثليها قدوات للأجيال يقلدونهم في لباسهم وأقوالهم وأعمالهم وأخلاقهم .

أيها الآباء، عندما ينخرط الشباب في متابعة المسلسلات والأفلام المفضلة لديهم بتوصية من صديق أو من إعلان على مواقع التواصل الاجتماعي، فإن الدماغ يفرز مادة "الدوبامين"، وهي المادة الكيميائية التي تعطي الجسم متعة داخلية، مما يعزز الاستمرار في هذا النشاط، ليتحول الأمر إلى إدمان يصعب التوقف عنه.

وهناك دراسات حديثة تشير إلى أن ما يُطلق عليه "إدمان مشاهدة الدراما" يمكن أن يُرى كإدمان سلوكي، ويُعرَّف بأنّ التعلق المفرط والمتكرر بالمسلسلات

والأحداث الدرامية قد يؤثر سلبًا على حياة الفرد ونشاطاته اليومية، على سبيل المثال، أشارِتْ دراسة جامعة القاهرة إلى أن كثافة مشاهدة الدراما الرقمية ترتبط بتبنّي سلوكيات معينة وتداخل سلبي مع الأنشطة الاجتماعية، في حين أنّ دراسة بجامعة لاهور وجدت علاقة قوية بين "إدمان مشاهدة المسلسلات الكورية" ومشكلة الوحدة والإحباط والمشكلات النفسية " منة الله حسن .

تقول إحدى السيدات: تزوجت منذ ٢١ سنة، وعشت مع زوجي أيام جميلة، رزقنا الله خلالها بأربعة أبناء، لكن في الآونة الأخيرة لاحظت أن زوجي بدأ يقضي ساعات طويلة في مشاهدة المسلسلات، حتى وصلت إلى ٧ ساعات يومياً، شعرت أن التواصل بيننا صار أقل، بدأ يهمل في التزاماته وواجباته العاطفية والأسرية والوظيفية، كلمته أكثر من مرة عن هذه المشكلة، لكن للأسف ما كان يوفي بوعوده، قررت بعدها استشارة متخصص في العلاج السلوكي، تفاعل معي بشكل ممتاز، وأكد لي أن زوجي يعاني من سلوك قهري في مشاهدة المسلسلات، نصحني أول شيء بالحوار الهادئ مع زوجي وتحديد أوقات لمشاهدة المسلسلات، وأوصاني بإشراك زوجي في الأنشطة العائلية والألعاب الجماعية لتقليل وقته أمام الشاشة.

والسؤال هنا ما أسباب إدمان الشباب على الدراما؟ والجواب عليه، أن الأسباب متعددة مثل: الهروب من ضغوط الحياة اليومية والمشاكل التي يواجهونها، البحث عن المتعة والإثارة خاصة أن بعض المسلسلات تقدم قصص جنائية وعاطفية مكثفة ومتنوعة، مما يجذب بعض الأفراد ويدفعهم إلى الإفراط في المشاهدة، ومن

الأسباب: عدم وجود أنشطة بديلة مشوقة أو هوايات تملأ وقت الفراغ، ومنها: التأثر بجائحة كورونا حيث زادت في هذه الفترة مشاهدة المسلسلات كنشاط رئيسي، مما أدي إلى التعود والإدمان عليها، ومنها: أن بعض الحالات تلجأ إلى الإدمان بسبب القلق والاكتئاب .

والمدمن على الدراما توجد عليه علامات مثل: قضاء ساعات طويلة يوميا في مشاهدة المسلسلات، إهمال الأنشطة الاجتماعية والأسرية، التوتر والانزعاج عند عدم توفر الوقت للمشاهدة، حتى أخرج الإدمان آثارا متعددة على المشاهد مثل: الأرق والتأثير على جودة النوم، زيادة السمنة بسبب تناول الوجبات السريعة عند المشاهدة، آلام في الظهر والرقبة، ومن الآثار الاجتماعية العزلة والتقليل من التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وإهمال الواجبات الدينية والمنزلية والدراسية، ومنها: التأثير على القيم والأخلاق والمعتقدات والانتماء للمجتمع والوطن، التأثر ببعض سلوكيات العنف، والتدخين، وتعاطي المخدرات، وتبني بعض الأفكار مثل الإباحية، والمثلية، والعنف الأسري .

وللتغلب على إدمان الدراما أنصحكم بالتالي:

* التوبة والاستغفار من مشاهدة المحرمات والإقرار بالذنب وطلب المغفرة من الله تعالى، والنية الصادقة على ترك هذا السلوك .

* المحافظة على الصلوات في أوقاتها، وكثرة ذكر الله تعالى، مما يطمئن القلب ويزيل الهم.

* قراءة القرآن والتدبر في معانيه، فالقرآن الكريم فيه هدى وشفاء للناس، ويساعد على تقوية الإيمان والبعد عن المعاصي.

* اللجوء إلى الله بالدعاء، وطلب العون منه في التخلص من الإدمان .

* مجالسة أهل الخير والصلاح، والبعد عن رفقاء السوء الذين يشجعون على مشاهدة المحرمات.

* البحث عن معالج نفسي ومتخصص في العلاج السلوكي يساعد في فهم أسباب الإدمان، ووضع خطة علاجية مناسبة.

* تحديد الأوقات والأماكن التي تدفع إلى مشاهدة الدراما ثم تجنبها، واستبدالها بأنشطة مفيدة ونافعة كممارسة الهوايات الرياضية والثقافية والاجتماعية .

* اكتساب مهارات جديدة من خلال الدورات التدريبية أو العمل التطوعي ومساعدة الآخرين وتقديم الخير للمجتمع.

* تخصيص وقت مع العائلة والأصدقاء وبناء علاقات اجتماعية قوية ومفيدة.

* التركيز على المستقبل والعمل على تحقيق الأهداف، وذلك بتحديد أهداف واضحة والسعي لتحقيقها.

* اختيار المحتوى المناسب بعناية والتي تقدم محتوى إيجابيًا ومناسبًا لأعمار الأولاد، وتجنب المحتوى الذي يتعارض مع الأخلاق الإسلامية وقيم المجتمع .

إدمان السفر

السفر هو الانتقال من مكان الإقامة إلى مكان آخر، وهو نشاط عرفته البشرية منذ القدم، لأن فيه متعة يعشقها الكثيرون، فهو يساهم في توسيع الآفاق، واكتساب المعارف والخبرات الجديدة، وتطوير الذات، وتحسين الصحة النفسية، كما يعزز السفر من التقدير للتنوع الثقافي، ويقوي العلاقات الاجتماعية، ويحفز على الإبداع، ولكن رغم كل ما يحمله السفر من أهمية ترتبط بنشاط الإنسان إلا أن تلك الفوائد المتحصلة من السفر قد تتحول الى أضرار حقيقية حال وقوع الشخص فريسة لخطر إدمان السفر .

وإدمان السفر هو حالة نفسية تتسم برغبة قوية ومتزايدة في تكرار التنقل من بلد الإقامة إلى خارجها، لدرجة أنها قد تؤثر على حياة الشخص اليومية وعلاقاته الاجتماعية والمالية، وقد تصل به إلى إهمال مسؤولياته واحتياجاته الأساسية، كل ذلك بسبب ما يشعره المسافر من السعادة والرضا أثناء السفر .

وفي الإسلام لا يوجد حكم شرعي محدد يحرم أو يوجب كثرة السفر، فقد يكون مستحبًا أو مباحًا أو مكروهاً أو حتى حراماً، بحسب مقصده ونيته، فالسفر يكون مستحبا إذا كان لطلب العلم، أو الحج، أو العمرة، أو زيارة الأقارب، أو التجارة المباحة، ويكون مباحا إذا كان لغرض مباح آخر، مثل السياحة أو التنزه، بشرط ألا يشتمل على محرمات، وقد يكون مكروهاً إذا كان فيه مشقة على المسافر أو على أهله، أو إذا كان فيه إضاعة للوقت والمال دون فائدة، ويكون حراماً إذا

كان لغرض محرم، مثل السفر لارتكاب المعاصي أو الإفساد في الأرض، أو السفر بهدف تعلم السحر أو غيره من الأعمال المحرمة.

وهناك علامات تدل على إدمان الشاب على السفر منها: الشعور بالاكتئاب والضيق عند مرور فترة من الزمن على الشخص لم يسافر فيها، ومنها: أن السفر يكون كالهوس والجنون، فهو لا يكاد يعود من سفره حتى يفكر مباشرة في رحلته القادمة، ومنها: أن أول ما يفكر فيه الشخص عند تملكه لفائض من المال هو التخطيط لرحلة سفر جديدة حتى ولو كان قادما من السفر لتوه، ومنها: أن معظم حواراته وكلامه مع الآخرين يدور حول السفر ومغامراته في كل رحلة قام بها فهو لا يمل عن الحديث حول سفريات الماضي وتخطيطه لرحلات المستقبل.

يقول أحد الشباب: تعرفت على صحبة من هواة السفر، كلما جلست معهم كنت أسمع منهم مغامرتهم حول العالم، اشتقت كثيرا أن أسافر معهم، ويا ليتني لم أقرر ذلك، لأني أصبحت مدمنا على حب السفر والتنقل من بلد إلى آخر، ومع مرور السنوات كان السفر الباب الذي دخلت منه إلى أنواع المعاصي والعلاقات المحرمة، كلما تذكرت والدي بدأت أبكي من رؤيتهم لي وأنا بهذه الحالة .

أيها الآباء، ولمعرفة أسباب إدمان الشباب على السفر، نجد أن التاريخ يحكي لنا العديد من القصص عن البشر الذين تنقلوا من مكان إلى آخر، مما يؤكد أن أسباب السفر إلى الخارج كانت موجودة منذ القدم وليست وليدة اليوم، هذه الأسباب متنوعة ومتغيرة فهي تشمل البحث عن فرص جديدة، سواء للعمل أو للتعليم أو حتى للعلاج، فضلاً عن السفر لأغراض الترفيه والاستكشاف، أو

للتسوق والبحث عن مجمعات التسوق الأضخم في العالم ، ومن الأسباب حضور الفعاليات الرياضية والمؤتمرات الدولية والعالمية إما للمشاركة أو للمشاهدة، ومن الأسباب التقرب إلى الله بزيارة الأماكن المقدسة سواء للحج أو للعمرة، ومن الأسباب التخلص من الضغوطات النفسية وكسر الملل والروتين والعودة بطاقة إيجابية، ومنها: حب التعرف على الثقافات الأخرى وعاداتهم وتقاليدهم، ومنها: – للأسف – البحث عن العلاقات المحرمة والشراب والمخدرات .

والإدمان على السفر له عدة مخاطر منها: أنه يمثل عبء اقتصادي حقيقي على الشخص فقد يصل الأمر بمدمن السفر إلى القرض والديْن من أجل أن يشبع رغبته الملحة في السفر، ومنها: أن مدمن السفر في الغالب يجد متعه أكبر في اصطحاب من هم حوله من الأصدقاء والأقارب في رحلاته مما يمثل عبء نفسى على من حوله حيث أن السفر باستمرار ليس سلوكا طبيعيا يقدر عليه كل الناس، ومنها: أن مدمن السفر ينتابه القلق والاكتئاب عند عدم قدرته على السفر فيؤثر ذلك على نفسه وعلى من حوله من الأسرة والأصدقاء، ومنها: التعرض للفتن والتساهل في ارتكاب المعاصي والتأثر بعقائد وأفكار الأديان المنحرفة عن الإسلام، ومنها: الوقوع في المحرمات والانغماس فيها، والتجرؤ على رموز وطنه من الحكام والعلماء وكبار المجتمع، ومنها: التعرض للمخاطر الأمنية والكوارث الطبيعية والأمراض المعدية، ومنها: التأثير على الدراسة والوظيفة مما يسبب له الفشل أو الفصل منها .

أيها الاباء، لا أحد منا ينكر فوائد السفر كما ذكرها الإمام الشافعي رحمه الله:

تغرَّب عَنِ الأَوطانِ في طَلَبِ العُلا ...... وَسافِر فَفي الأَسفارِ خَمسُ فَوائِدِ

تَفَرُّجُ هَمٍّ وَاِكتِسابُ مَعيشَةٍ ....وَعِلمٌ وَآدابٌ وَصُحبَةُ ماجِدِ

ولكن لابد أن يكون هذا السفر في حدود المعقول الذى يجلب إلى صاحبه المنفعة ودون الوقوع في مشكلة إدمان السفر التي قد تؤثر سلبا على استقامة حياته بشكل طبيعي.

إدمان العادة السرية

العادة السرية أو الاستمناء هي ممارسة جنسية ذاتية تتم عن طريق التحفيز الجنسي للأعضاء التناسلية للوصول إلى النشوة الجنسية أو الإشباع الجنسي، ويمكن ممارستها من قبل الذكور والإناث باستخدام طرق متنوعة كالأيدي أو عن طريق الخيال الجنسي.

ولسهولة الوصول إلى المحتوى الإباحي عبر الإنترنت تزايدت حالات الإدمان على هذا السلوك مما أثر على حياة الفرد وعلى علاقاته وعلى صحته النفسية .

ويعرف إدمان العادة السرية: بأنه حالة يصبح فيها الفرد مدفوعًا بشكل قهري لممارسة العادة السرية، على الرغم من إدراكه لعواقبها السلبية على المستوى النفسي والجسدي والاجتماعي، والاستمناء في الإسلام محل خلاف بين العلماء، والراجح لدى الجمهور هو التحريم إلا إذا اضطر المراهق بشدة لتجنب الوقوع في فاحشة الزنا، هنا يرى بعض العلماء جوازه كضرورة ملحة، وسواء نظرنا في اختلاف الفقهاء أو لم ننظر فالواجب على المسلم أن يتق الله في نفسه وأن يبتعد عن الشبهات، وأن يعتني بما يصلحه وينفعه، وليس بما تطلبه نفسه وتهواه .

نقل ابن العربي المالكي عن بعض العلماء قولهم : " لو قام الدليل على جوازها، لكان ذو المروءة يعرض عنها لدناءتها " انتهى من كتاب أحكام القرآن ، ويقول الشيخ ابن عثيمين رحمه الله :" وأما الرادع الحسي: فليسأل الأطباء، حتى يتبين له أنها من أضر ما يكون على البدن، وإن كان الإنسان يجد فيها راحة، لكنها

راحة يسيرة يعقبها ضرر كبير، ولقد قال لي بعض الناس: إنه ابتلي بهذا، فابتلي بالوساوس الشيطانية والعياذ بالله، والمضايق النفسية، وهذا ليس ببعيد؛ لأن الله تعالى حكيم، عندما جعل هذه النطفة لها محل معين: {نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ } سورة البقرة، وعلى الإنسان أن يتصبر، ويتصبر، ويتصبر، ولقد ذكر النبي عليه الصلاة والسلام دواءً ناجحاً وهو الصوم، فقال :" يا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ البَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، ومَن لَمْ يَسْتَطِعْ فَعليه بالصَّوْمِ؛ فإنَّه له وِجَاءٌ "صحيح البخاري انتهى من اللقاء الشهري.

يقول أحد الشباب: أعاني من العادة السرية، وكلما أقلعت عنها أعود إليها، حاولت التوبة عدة مرات، لكني أعود إلى نفس الخطأ، وكلما عدت إليها امتلكني الحزن والشعور بالذنب، فهل من وسيلة لترك المعصية، وعدم العودة إليها؟، وهل يقبل الله التوبة؟.

وتقول فتاة: زوجي ينام لوحده ويمارس العادة السرية مع أن زواجنا لم يستمر إلا ستة شهور ونفسيتي بدأت تتعب، أشتكي لمين إذا هو ما يهمه هذا الموضوع رغم نقاشنا المتكرر فيه، أفكر أشتكي لأمه أو والده.

وتقول أم: رأيت ولدي يمارس العادة السرية ماذا أفعل؟، وأخرى تقول:ابني يمارس العادة السرية كيف أتصرف معه؟، وأخرى: رأيت في سروال ابني المني أكثر من مرة فكيف أمنعه من العادة السرية؟ .

قد يسبب إدمان العادة السرية مجموعة من المشاكل النفسية والجسدية، مثل: الشعور بالقلق، والتوتر المستمر، وانعدام الثقة بالنفس، والخجل، والعزلة، وقلة التركيز، وألم في الظهر والحوض، واضطرابات في النوم، وتهيج الجلد التناسلي، ومنها: أنه في المستقبل قد يجد صعوبة في إقامة علاقات سليمة، واضطرابات في الحياة الشخصية والعملية.

إن المراهق عندما يمر بمرحلة البلوغ، يصبح أكثر فضولا بشأن جسده، ولذا يلجأ المراهقون إلى ممارسة العادة السرية لعدة أسباب، منها: محاولة الاكتشاف الجسدي والجنسي لدى المراهقين، الاضطرابات الهرمونية التي تجعل المراهق يبحث عن جسده، ومنها: الحصول على الإثارة والتخلص من التوتر الجنسي، البحث عن المتعة والاسترخاء والنشوة، مشاهدة الصور والمشاهد الجنسية المثيرة، الشعور بالملل والوحدة والفراغ .

على الرغم من أن التحدث مع الابن المراهق حول إدمان العادة السرية من أكثر الأشياء التي تسبب الإحراج، إلا أنه حتمي لأنه يعد خطوة هامة للتغلب على إدمان العادة السرية، فالمراهق يحتاج إلى خطة شاملة تجمع بين الدعم الشرعي والدعم النفسي والسلوكي المعرفي ومنها:

* طلب العون من الله أن يعينه على ترك هذه العادة السيئة، وأن يجنبه الوقوع في الذنوب والمعاصي .

* تجنب المثيرات لاستخدام العادة السرية من الأشخاص والأماكن، ومن مشاهدة الصور والمشاهد التي تثير الرغبة الجنسية .

* الإرادة القوية والعزم على ترك هذه العادة السيئة .

* طلب المساعدة المتخصصة من طبيب أو إخصائي نفسي لتقييم الحالة ووضع الخطة العلاجية المناسبة .

* استبدال العادة السرية بأنشطة صحية ومفيدة مثل ممارسة الرياضة والهوايات المفضلة وتطوير الذات والمساهمة بالأعمال التطوعية.

* حذف المقاطع الإباحية من الأجهزة الالكترونية، وحذف البرامج والتطبيقات التي توفر مثل هذه المقاطع .

* قضاء وقت أطول مع الأصدقاء والأسرة، مع تجنب العزلة والبقاء منفردا لفترات طويلة .

إدمان القهوة (الكافيين)

القهوة هي مشروب يُصنع من حبوب البن المحمصة والمطحونة، وتعدّ القهوة من أكثر المشروبات شعبية واستهلاكًا في العالم، وتشتهر بتأثيرها المنشط نظرًا لاحتوائها على مادة الكافيين، والإدمان عليها يعتمد على التناول المفرط لها وبشكل يومي، مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الانسحابية عند عدم تناولها لدى البعض، ولأنها جزء من ثقافات الشعوب فإن إدمانها لا يعتبر مشكلة عند الآخرين.

وفي الآونة الأخيرة أصبح انتشار محلات القهوة (الكافيهات) وتردد الشباب والفتيات عليها ظاهرة اجتماعية واقتصادية رغم ارتفاع أسعارها، ويمكن تفسيرها بعدة أسباب منها :

* الهروب من الضغوط، حيث توفر الكافيهات بيئة مريحة وهادئة بعيدًا عن ضغوط العمل أو الدراسة أو المنزل، وهي مكان يسمح بالاسترخاء، وتغيير الأجواء، وقضاء الوقت بشكل مريح مع بعض الخصوصية.

* المكانة الاجتماعية، حيث أصبح التردد على الكافيهات عند بعض الشباب نمط حياة عصرية جديدة يعطي صاحبها مكانة اجتماعية عند الاخرين، وفرصة للتواصل مع الأصدقاء والالتقاء بأشخاص جدد، والهروب من التجمعات العائلية.

* مساحة للإنتاجية، حيث يفضل بعض الطلاب والموظفين الكافيهات لتوفيرها الانترنت المجاني والمقاعد المريحة بعيدا عن الضوضاء والإزعاج، مما يجعلها بيئة مناسبة للتركيز وإنجاز المهام .

* للترفيه وقضاء وقت الفراغ، ولأن الكافيهات تعتمد على الجاذبية البصرية من ديكورات وتصاميم مميزة، تجعل الشباب يشعرون بالمتعة والترفيه أثناء متابعة القنوات الترفيهية والرياضية وعند تجربة النكهات الجديدة للقهوة .

وحتى نتعرف على أعراض الإدمان على القهوة، علينا في البداية التفريق بين نوعين من "الإدمان" الإدمان على الكافيين، والإدمان السلوكي على محلات الكافيهات، فكل نوع له أعراضه الخاصة :

أولا: أعراض إدمان الكافيين، هذا النوع من الإدمان يصبح ظاهرا على جسم الإنسان عندما يتوقف عن تناول القهوة، كالصداع الشديد والتعب والإرهاق والصعوبة في التركيز، واضطرابات المزاج مثل القلق، العصبية، وسرعة الانفعال، وبعض المشاكل الجسدية كالغثيان وآلام في العضلات، والأرق واضطرابات النوم.

ثانيا: أعراض الإدمان السلوكي (إدمان المكان)، وهذا النوع لا يتعلق بالكافيين بقدر ما يتعلق بالاعتماد النفسي والاجتماعي على مكان الكافيه وما يحتويه من أشخاص ووسائل ترفيهية، ومن هذه الأعراض: الشعور برغبة ملحة ومتكررة للذهاب إلى الكافيه، حتى لو لم يكن الشاب بحاجة للقهوة، ومنها: عدم القدرة على التحكم في عدد المرات التي يذهب فيها أو المدة التي يقضيها في الكافيه،

رغم إدراكه للتكلفة المادية أو التأثير السلبي على مسؤولياته، ومنها: إهمال الواجبات في العمل أو الدراسة أو المنزل من أجل قضاء الوقت في المقهى.

أيها الآباء، قد يؤدي الإدمان على محلات الكافيه إلى انحراف سلوكي وجنائي لدى بعض الشباب، بما في ذلك العلاقات غير الشرعية وتكوين صداقات سلبية، لذا إذا كان الشاب يواجه أيًا من الأعراض السابقة، خاصةً إذا كانت تؤثر سلبًا على حياته، عليه:

* التقليل التدريجي من تناول القهوة وهو من أهم الطرق للتخلص من الإدمان.

* استبدال تناول القهوة بمشروبات قليلة الكافيين مثل الشاي الأخضر أو الشاي الأسود.

* في حالة الإدمان الشديد قد يوصي الطبيب بتناول بعض الأدوية التي تساعد في التخفيف من الأعراض الانسحابية مثل الصداع والتعب.

* استشارة المختص النفسي والسلوكي يساعد الشاب في التعامل مع الأسباب النفسية التي قد تكون وراء اعتماد الشخص على تناول القهوة بشكل زائد .

* ممارسة الرياضة بانتظام والحفاظ على نظام غذائي صحي يساعد في التخفيف من الحاجة إلى تناول القهوة.

* ارتياد أماكن بديلة وآمنة توفر الترفيه للشباب وبأقل الأسعار، مع التركيز على التوعية بأضرار إضاعة الوقت والمخاطر الاجتماعية والأخلاقية التي قد يتعرضون لها في الكافيهات .

* تحديد الأسباب المؤدية للذهاب إلى الكافيهات، مثل: لماذا أذهب للكافيه؟ هل هو الملل أو الهروب من الضغوط أو للترفيه أو لمقابلة شخص معين؟، والسؤال الثاني: متى أذهب؟ هل يوجد وقت محدد؟ أو في أي وقت؟ .

* وضع ميزانية محددة للإنفاق على الكافيهات أسبوعية أو شهرية، فهذا يساعد الشاب على مراقبة النفقات والتحكم فيها، ويجعله يفكر مرتين قبل أي زيارة غير ضرورية.

* تغيير الروتين، وذلك بكسر الروتين الذي يقود الشاب إلى الكافيهات، كزيارة حديقة، أو صلة رحم، أو عمل تطوعي .

إدمان المواقع الإباحية

تعتبر مقاطع الأفلام الإباحية نوعًا من وسائل الترفيه عند بعض الشباب والفتيات، وهي عبارة عن مشاهد جنسية فادحة أو مبالغ فيها بهدف إثارة المُشاهد جنسيا، وقد حرم الله سبحانه هذا السلوك وأمر عباده بالغضّ من أبصارهم، وإقصار الطّرف عن كلّ ما حرّمه الله تعالى، قال تعالى : {قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ*وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ}، سورة النور، وقال صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ: " إنَّ اللَّهَ كَتَبَ علَى ابْنِ آدَمَ حَظَّهُ مِنَ الزِّنَا، أدْرَكَ ذلكَ لا مَحَالَةَ، فَزِنَا العَيْنِ النَّظَرُ، وزِنَا اللِّسَانِ المَنْطِقُ، والنَّفْسُ تَمَنَّى وتَشْتَهِي، والفَرْجُ يُصَدِّقُ ذلكَ أوْ يُكَذِّبُهُ" رواه البخاري، وغاية هذا التوجيه أنْ يحفظ المرء نفسه من الانسياق وراء الشّهوات والنّزوات التي تُفضي به إلى الوقوع في الفاحشة .

والأفلام الإباحية، هي مقاطع مصورة لأشخاص يقومون بممارسة الفاحشة من زنا أو لواط من خلال مقطع فيديو، أو بث مباشر، أو ما شابه ذلك، أما مفهوم إدمان المواقع الإباحية: هو الرغبة الشديدة وغير المسيطر عليها لمشاهدة المواد الإباحية، ويشكل هذا الإدمان مشكلة حقيقية على الفرد والمجتمع، خاصة أن الوصول إلى المواد الإباحية أصبح متاحًا بسهولة في عصر الإنترنت، لهذا لا بد من معرفة ما العوامل والأسباب المؤدية إلى إدمان المواد الإباحية؟، وكيف نعالج هذه المشكلة؟ وكيف نتخلص منها؟ .

إن هذا النوع من الإدمان يؤدي بصاحبه إلى ضعف مراقبة الله سبحانه والتجرؤ على محارمه، وتدهور العلاقات الاجتماعية والشخصية، وإلى تكرار المشاهدة وقضاء أوقات طويلة بشكل يومي في مشاهدة المقاطع الإباحية، وقد يصاب صاحبه بتقلبات مزاجية وشعور بالذنب والخجل عند المشاهدة، وشعور بالتوتر والقلق وقلة النوم بسبب الإدمان.

وعند البحث عن أهم أسباب إدمان الشباب والفتيات للمواقع الإباحية نجد التالي:

* سهولة الوصول، حيث أن هذه المواد تتوفر بسهولة عبر الإنترنت والأجهزة الذكية، مما يزيد من التعرض لها.

* ضعف الوازع الديني، وقلة مراقبة الله، وسوء التربية من قبل الوالدين .

* عند مشاهدة هذه المواقع، تبدأ هذه المواد بتحفيز الدماغ لإفراز الدوبامين، وهو هرمون يسبب الشعور بالمتعة، مما يجعل الفرد يرغب في تكرار المشاهدة للحصول على نفس الشعور.

* قد يلجأ بعض الأفراد، إلى المواد الإباحية كوسيلة للهروب من المشاعر السلبية أو من المشاكل الأسرية .

* التعرض مسبقًا للاعتداء، الجسدي أو الجنسي في الصغر .

* الصحبة السيئة، حيث عن طريقهم يتم تبادل المقاطع والروابط المحرمة .

* الحديث بها في المجالس والاستراحات، وذكر القصص والمغامرات والتنافس على إرسال مثل هذه المقاطع بين الشباب والفتيات .

ولعلاج هذه المشكلة، علينا أولا أن نتقي الله سبحانه ونقوي إيماننا به، وأن نبتعد عن أسباب غضبه بما في ذلك مشاهدة المقاطع الإباحية، وأن نحدد الأسباب التي تدفع الشباب والفتيات لهذا السلوك سواء كان نفسيا أو اجتماعيا أو صحيا ثم تجنبها وعلاجها، وأنصحكم بالتالي:

* ملء وقت الفراغ بأنشطة مفيدة وممتعة، مثل ممارسة الرياضة، قراءة الكتب، الاهتمام بالهوايات وتنمية القدرات .

* تجنب العزلة لأنها تزيد من خطر الوقوع في المعاصي، لذا على الشاب المسلم أن يكون اجتماعياً ويقضي وقتاً مع الأهل والأصدقاء.

* إذا كان الشخص غير قادر على التغلب على إدمان الإباحية بمفرده، يجب عليه طلب المساعدة من أهل العلم والخبرة والاختصاص، سواء كانوا من العلماء أو الأطباء النفسيين، والذين يمكنهم تقديم الدعم النفسي والمعنوي.

* التوبة النصوح إلى الله والمسارعة إلى الاستغفار من الذنوب من أهم الأمور التي تعين على ترك الإباحية والرجوع إلى الله.

* الإكثار من الدعاء إلى الله بأن يعين على ترك هذا السلوك السيء والثبات على الحق.

* حذف جميع المقاطع الإباحية من الأجهزة الإلكترونية والابتعاد عن مصادرها.

* الابتعاد عن الأماكن التي تُعرض فيها المواد الإباحية، مثل بعض التطبيقات والمواقع الإلكترونية أو بعض القنوات الفضائية، والأفضل حذفها نهائيا من جميع الأجهزة .

* تعلم كيف تتحكم في الرغبات والشهوات، مع الابتعاد عن المثيرات التي قد تدفع الشخص إلى مشاهدة الإباحية.

* قد يشعر الشخص بأعراض انسحابية عند تركه للمقاطع الإباحية، مثل القلق والاكتئاب، وهنا يجب عليه التحلي بالصبر والذهاب إلى الطبيب لمساعدته.

* يجب على الشخص ألا ييأس إذا انتكس أو عاد إلى مشاهدة الإباحية، بل يجب عليه أن يستمر في محاولة التغلب على الإدمان وأن يثق في رحمة الله وقدرته على الشفاء.

* لا تستخدم الإنترنت إلا لهدف معين، مثل الاتصال بالبريد أو البحث عن كتاب معين أو شراء أغراض محددة، لأن الفراغ قد يسحبك لزيارة موقع إباحي.

* حاول التعرف على المحفزات التي تدفعك لمشاهدة المواد الإباحية، مثل شعورك بالملل أو التوتر أو الإجهاد، أو للتعامل مع ضغوط الامتحانات، وطوّر وسائل صحية أخرى بديلة للتعامل مع هذه المحفزات.

إدمان الوجبات السريعة

الوجبات السريعة هي أطعمة يتم إعدادها وتقديمها في وقت قصير ودون بذل جهد كبير، وتمتاز بأنّها تعرّضت لنصف عمليّة طهيّ عند التّصنيع؛ فيسهل إكمال عمليّة الطّهي سواء في المطاعم أو المنازل، وغالبًا ما تكون هذه الوجبات ذات قيمة غذائية منخفضة، وغنية بالدهون والسكريات والصوديوم، وقليلة الألياف والفيتامينات، مما يجعل استهلاكها المفرط يرتبط بالعديد من المشاكل الصحية مثل: السمنة وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، وتنتشر عادة في الأسواق، وعلى الطّرقات وفي المجمعات التِّجاريّة، كالشّاورما والبرغر والنّقانق والبطاطس المجمّدة.

وإدمان الوجبات السريعة كغيره من أنواع الإدمان المختلفة، لأنه يعمل بنفس تقنية الإدمان على المخدّرات حيث يستهدف نفس الناقلات العصبية في الدماغ والتي تؤثّر على مراكز المكافأة فيه، مما يجعلها تنتج عند تحفيزها مادّة الدوبامين والتي تترجم إلى شعور بالسعادة والنشوة، ومع الوقت يحتاج الإنسان إلى كميات أكبر من الأطعمة كي يستطيع الوصول إلى نفس مستوى النشوة والسعادة، ما يتم ترجمته في النهاية إلى الإدمان .

وقد نهانا رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الإسراف في الطعام والشراب، فقد روى الترمذي في صحيحه عن مقدام بن معدي كرب، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "ما ملأ آدمي وعاءً شرًّا من بطنٍ، بحسب ابن آدم أكلات

يُقمن صُلبه، فإن كان لا مَحالة، فثُلُث لطعامه، وثُلُث لشرابه، وثُلُث لنَفَسَه"، وقال جل جلاله: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ سورة الأعراف.

وحتى نتعرف على الشاب المدمن على الوجبات السريعة من غيره، علينا أن نعتمد على أعراضه السلوكية ومنها: الشعور بالرغبة الشديدة لتناول الوجبات السريعة خاصة عند تذكرها أو المرور بجانبها، ومنها: عدم القدرة على التوقف عن الأكل حتى بعد الشعور بالشبع، ومنها: العمل تلقائيًا على إيجاد المبررات للنفس لتناول الأطعمة التي تشتهيها، ومنها: الامتناع عن إخبار من حوله بما أكله وغالبًا ما يحاول إخفاء الوجبة عنه، ومنها: الشعور في داخله أنّه غير قادر على التحكم بتعاطيه وتناوله للأطعمة غير الصحية رغم إدراكه التام لمدى أذاها.

وهنا على الشاب المدمن أن يتخيل كم الأضرار التي تلحق بجسمه جراء إدمانه على تناول الوجبات السريعة، ومن أخطر أضرار إدمان الطعام: الإصابة بالبدانة، وارتفاع ضغط الدم، واحتمالية الإصابة بالسكتة الدماغية، ومرض السكري، ومشاكل التنفس أثناء النوم، وأمراض الكلى، والإصابة بهشاشة العظام، والتهاب المفاصل، وعدم تناسق القوام، والشعور بأن الشخص أصبح منتقدا ومنبوذا، ومشاكل نفسية مثل عدم الرضا عن جسمه وذاته وعدم الثقة في نفسه، وتجنب التجمعات الكبيرة وتفضيل الأكل منفرداً.

وللتغلب على هذا الإدمان يتطلب من الشاب المدمن العزم على تغيير عاداته السلوكية والغذائية ومنها:

*** الاعتراف بوجود المشكلة وفهم آثارها وأسبابها .**

*** التغيير يكون تدريجيا، وذلك بتقليل عدد المرات وكمياتها، واستبدالها بخيارات صحية .**

*** التخطيط للوجبات الأسبوعية لتجنب اللجوء إلى الخيارات السريعة.**

*** الابتعاد عن مسببات الإدمان، مثل الصديق المحفز للشراء أو المكان الذي تكثر فيه الوجبات .**

*** البحث عن طرق أخرى للتعامل مع مشاعر التوتر والقلق مثل ممارسة الرياضة، أو التحدث مع صديق أو متخصص.**

***كتابة ومناقشة الآخرين، عن إيجابيات وسلبيات الإقلاع ومدى أثره على الجسم والنفس والصحة .**

*** البحث عن بدائل صحية، وتعلم وصفات غذائية يمكن تحضيرها في المنزل .**

*** في حالة عدم نجاح المحاولات على المدمن أن يستشير طبيب متخصص أو مستشار غذائي أو مستشار في السلوك المعرفي ليساعده على تخطي هذه المشكلة.**

*** الاستعانة بالله مع الدعاء الصالح بطلب الإعانة على ترك هذا الإدمان .**

* شغل الوقت بممارسة أنشطة محببة للنفس، ويفضل بقدر الإمكان أن تكون أنشطة رياضية لأنها تساعد على بذل الطاقة وتشتيت الانتباه عن الطعام.

أخيرا رسالتي لكل مدمن ومدمنة على الوجبات السريعة أن يعلم أن التغيير يستغرق وقتًا وجهدًا، لذا لا تكن قاسيًا على نفسك إذا فشلت في بعض الأحيان، فالأهم هو الاستمرار في المحاولة.

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

مواقع التواصل الاجتماعي هي منصات وتطبيقات على الإنترنت تمكّن المستخدمين من إنشاء حساباتهم الخاصة والتفاعل مع الآخرين، وذلك بمشاركة المحتوى المتنوع، مثل النصوص والصور ومقاطع الفيديو والآراء والأفكار مع مجتمعات وشبكات افتراضية، وتكمن أهميتها في كونها أدوات أساسية للتواصل والتفاعل مع الآخرين، ونقل الأخبار والوصول إلى المعلومات، والتسويق والإعلان، والتعليم والترفيه، والتأثير الاجتماعي، وتطوير الذات والمهارات، ومن خلال تمكين الأفراد والشركات من إنشاء ملفات شخصية والتفاعل مع الآخرين عبر الإنترنت بطرق سريعة ومبتكرة.

تقول أم مريم: مشكلتي أن ابنتي كثيرة الإدمان على الانترنت والفيس ومواقع التواصل الاجتماعي، عمرها ١٥ سنة، صارت تلبس النظارات، وهي تجلس على النت أثناء الإجازات أكثر من ١٤ ساعة، دائمة السهر، حتى أثناء الأكل تكون ماسكة لجوالها، نصحتها أكثر من مرة لكن لا فائدة .

ويقول أبو سالم: ابني عمره ١٦ سنة يجلس على النت أكثر من ١٨ ساعه باليوم، الموضوع تطور أكثر لدرجة أنه يغيب عن المدرسة، ولا يهتم في نفسه ولا يخرج مع أصدقائه، أخذت منه الحاسب، لكنه أصبح يخرج إلى المقاهي ولا يعود إلى المنزل إلا متأخرا، لا أعرف كيف أتعامل معه؟.

أيها الآباء، بدأت وسائل التواصل الاجتماعي في حياة الناس كوسيلة للتواصل مع العائلة والأصدقاء، لكن مع مرور الزمن أصبحت ملاذًا للشباب والفتيات في كل حين، مما جعلهم يفرطون في استخدامها لعدد من الساعات، حتى وقعوا في الإدمان، مما شكل ضررًا على عقولهم ونفسياتهم وصحتهم، وقد تزايدت حدتها خلال فترات جائحة كورونا، لتعويض انخفاض معدل الجلوس والاستمتاع مع الآخرين، إلا أنها في الواقع لها تأثير كبير على الشباب، ومنها:

* انخفاض الثقة بالذات بسبب التعرض المفرط للمقارنة مع حياة الآخرين.

* الانعزال عن المجتمع الواقعي، وعدم الاحساس بالتعاطف مع الآخرين.

* القلق والاكتئاب، نتيجة التصفح المتكرر والانتظار، وانخفاض معدلات الحركة والنشاط البدني.

* اضطرابات النوم وانخفاض في مستويات الأداء في العمل أو الدراسة.

* الدخول على المواقع الإباحية والمنحرفة أخلاقيا ودينيا والتأثر بها .

* مواقع التواصل الاجتماعي بيئة خصبة وسهلة للتنمر ونشر الإشاعات أو التعليقات المؤذية، مما يسبب ضائقة عاطفية شديدة.

* يتعرض المستخدمون لكم هائل من المعلومات غير الصحيحة والمضللة، وقد يجدون صعوبة في التمييز بينها.

* يمكن استغلال البيانات الشخصية للمستخدمين في الإعلانات الموجهة، أو قد يعرض المستخدمون معلومات حساسة دون وعي بالمخاطر .

أيها الآباء، علينا أن نستوعب أن منصات التواصل الاجتماعي في العصر الحالي ليست مجرد أدوات ثانوية، بل أن دورها تنامى بشكل كبير ومؤثر، في التعليم والتطوير وبناء المهارات وسوق العمل، وفيما يلي بعض الإرشادات للتعامل الإيجابي مع مواقع التواصل الاجتماعي، منها:

* حذف تطبيقات التواصل من الجوال، واستخدامها فقط عن طريق الحاسب الآلي، مما يساعد على تقليل الدخول عليها .

* تجنب استخدام الهاتف الشخصي أثناء الدراسة أو العمل إلا للحاجة القصوى، مع وضع الهاتف خارج غرفة النوم عند الاستراحة .

* تحديد زمن معين في اليوم لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي .

* ممارسة هوايات جديدة بعيدًا عن التكنولوجيا مثل الرياضة والتطوع والطبخ.

* اجعل رؤية الأسرة والأصدقاء من الأولويات الخاصة بك .

* قم بتعطيل جميع تنبيهات تطبيقات التواصل الاجتماعي على هاتفك، حتى لا تجعلك تبقى مهتما بها لأطول فترة ممكنة.

* استشر متخصص نفسي وسلوكي للمساعدة في تغيير هذا السلوك .

* استثمر وقتك في مواقع التواصل بنشر ما يفيد المجتمع من معلومات وتوجيهات دينية ودعوية وتربوية أو اقتباسات أو إحصاءات مفيدة .

* احذر من الدخول في مهاترات سلبية مع الآخرين، لا تنفع بل قد تضر صاحبها وتدخله تحت طائلة القانون .

* اجعل وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة لدعم أهدافك الشخصية والمهنية، وذلك بالوصول لأشخاص مؤثرين وقدوات في مجال تخصصاتهم .

* استخدم كلمات مرور قوية، واضبط إعدادات الخصوصية، وتجنب النقر على الروابط المشبوهة لحماية معلوماتك الشخصية.

أخيرا، تذكر أن الله يراك ويراقبك، فالله سبحانه هو الرقيب الذي لا يغيب عنه شيء من أمور خلقه، ويحصي أعمالهم ويُحاسبهم عليها يوم القيامة، لذلك، يجب على المسلم الحذر من انتهاك حرمات الله، وأن يستحي من الله في خلواته كما يستحي من الناس في ظاهره، وأن لا يستخدم هذه المواقع إلا بما يرضيه .

إدمان متابعة المشاهير

إدمان متابعة المشاهير، هو حالة نفسية سلوكية تتصف بالانشغال المفرط والوسواس بحياة المشاهير وتفاصيلها الشخصية والمهنية، وقد يتجاوز هذا السلوك من الإعجاب الطبيعي أو الاهتمام العادي، ليتحول إلى هاجس يؤثر سلبًا على حياة الفرد اليومية وعلاقاته وصحته النفسية، وهذا الهوس يصنف على ثلاث مراحل في شدته، الأول: متابعة المشاهير من أجل التسلية، وهذا يعتبر طبيعيا ولا يرتبط بمشاكل نفسية وهو أدنى درجات الهوس، الثاني: عندما يشعر الفرد بمشاعر قوية تجاه المشهور، ويعتبره شريك روحه، وغالبا ما يكون الفرد يعاني من العصبية والتوتر وتقلب المزاج، الثالث: وهو المرضي عندما يصبح سلوك الفرد عدوانيا في بعض الأحيان، قد يتضمن مطاردة المشهور أو إيذائه أو إيذاء من يتعرض له .

والإسلام بين حكم متابعة الآخرين حسب الحالات التالية :

* المتابعة الجائزة والمستحبة، إذا كانت ذات نفع، مثل متابعة العلماء والدعاة، والأطباء والخبراء، للاستفادة من علمهم وخبراتهم، وللحصول على نصائحهم، وللتأثر بأخلاقهم.

* المتابعة التي يلحقها كراهة أو تكون مضيعة للوقت، والتي لا تجلب نفعا حقيقيا، مثل متابعة أخبار المشاهير الشخصية وتفاصيل حياتهم اليومية التي لا تقدم أي فائدة.

* المتابعة المحرمة، إذا كانت ذات ضرر نفسي أو أخلاقي أو ديني، سواء كان ذلك مقصودًا من قبل المشهور أو ناتجًا عن المتابعة ذاتها، مثل متابعة من يدعون إلى الفسق والفجور، سواء كان ذلك من خلال نشر صور أو مقاطع خادشة للحياء، أو الترويج للمحرمات كشرب الخمر، أو العلاقات غير الشرعية، ومثل متابعة من ينشرون أفكارًا تخالف الدين، كالإلحاد أو الشك في العقيدة أو السخرية من الشعائر الدينية، ومثل متابعة من يقدح في ولاة الأمر والعلماء والمجتمع .

وتتعدد آثار متابعة المشاهير على الشباب والفتيات، لتشمل جوانب إيجابية وسلبية على حد سواء، من الآثار السلبية: القلق والاكتئاب، بسبب المقارنات المستمرة بين حياة المتابع وحياة المشاهير المثالية والمزيفة في كثير من الأحيان إلى الشعور بالنقص وتدني احترام الذات، ومنها: عدم الرضا بالمظهر الخارجي، وخاصة من الفتيات، عندما يرون صور غير واقعية لأجساد مثالية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ومنها: العزلة عن الأسرة والأصدقاء بسبب المتابعة الدقيقة للمشاهير، ومنها: التقليد الأعمى للمشهور سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا، وقد يصل الأمر إلى تقليد حركات خطيرة أو عادات غير شرعية أوصحية، ومنها: إهمال الواجبات الأساسية، الدينية والأسرية والمدرسية، أما الآثار الإيجابية: فيمكن للمشاهير أن يكونوا مصدر إلهام للشباب والفتيات، خاصةً في مجالات العلوم أو التكنولوجيا أو الرياضة، مما يحفزهم على تطوير مهاراتهم وتحقيق أهدافهم، ومنها: أن متابعة المشهور تتيح التعرف على ثقافات مختلفة وعادات وتقاليد جديدة توسع آفاق الشباب ومداركهم .

تقول أم ليلى: ابنتي تبلغ من العمر ١٦ عامًا، فتاة حيوية ومقبلة على الحياة، لكن كل شيء تغير بعد أن أصبحت مهووسة بمتابعة عارضة أزياء شهيرة على الإنستغرام، كانت العارضة تنشر صورًا لجسمها النحيف المثالي وتتحدث عن نظامها الغذائي القاسي، بدأت ليلى تقارن جسدها بجسد العارضة، حتى شعرت أنها "بدينة وغير جذابة"، تركت ليلى تناول وجبات عائلتها، وأصبحت تقضي ساعات طويلة في ممارسة الرياضة، وتقليل الوجبات اليومية، حتى بدأت تفقد وزنها بشكل ملحوظ، عندما حاولت التحدث معها، كانت ليلى تدافع عن نفسها قائلة: أريد فقط أن أكون صحية مثلها، وصلت الأمور إلى نقطة خطيرة عندما أغمي على ليلى في المدرسة بسبب نقص التغذية، ليتم تشخيصها لاحقًا باضطراب في الأكل.

ويقول أبو أحمد: ابني ذو الـ١٧ عامًا، من أشد المعجبين بمشهور يُعرف بأسلوبه المتهور وحياته المترفة المليئة بالسيارات الفارهة والحفلات الصاخبة، كان المشهور ينشر باستمرار مقاطع فيديو له وهو يدخن بشراهة أثناء ممارسة سباقات السيارات الغير قانونية، تأثر أحمد بهذا السلوك بشكل كبير، حتى بدأ يقلده في طريقة كلامه ولباسه، وكان يلح علي بشراء سيارة رياضية باهظة الثمن ليظهر بمظهر ناجح مثل نجمه المفضل، لم يقتصر الأمر على ذلك، بل بدأ أحمد يتورط في سباقات سيارات خطيرة مع أصدقائه، معتقدًا أن هذا السلوك يثبت رجولته وشجاعته كما يصورها المشهور.

أيها الآباء، إن الإدمان على متابعة المشاهير له عدة أسباب، منها: فقدان الثقة بالنفس، حيث يلجأ بعض الأشخاص إلى متابعة المشاهير لتعويض شعورهم بالنقص أو لتقليد حياتهم التي تبدو مثالية، ومنها: الشعور بالوحدة والعزلة والهروب من واقعه والتفاعل مع شخصيات يعتبرها قدوة له، ومنها: السعي للكمال والرغبة في أن يكون مثاليًا مثل المشاهير، مما قد يؤدي إلى اضطرابات في الأكل أو السلوك .

ولعلاج هذا الإدمان لابد من اتباع عدة خطوات عملية لمساعدة الشباب والفتيات على استعادة توازنهم والتركيز على حياتهم الواقعية، ومن هذه الخطوات:

* أن يدرك الشاب أن حياة المشاهير التي تُعرض على وسائل التواصل الاجتماعي غالبًا ما تكون منسقة ومثالية بشكل مبالغ فيه.

* فهم السبب الحقيقي وراء هوس الشباب بالمشاهير، هل الشعور بالوحدة؟ أو عدم الثقة بالنفس؟ أو الرغبة في الهروب من الواقع؟ إن تحديد السبب هو الخطوة الأولى نحو الحل.

* تحديد أوقات محددة للمتابعة، فبدلًا من المنع الكامل، يمكن وضع خطة تسمح للشاب بتخصيص وقت محدد في اليوم لمتابعة حسابات المشاهير، على أن يلتزم بعدم تجاوز هذا الوقت.

* يطلب من الشاب إلغاء متابعة الحسابات التي تثير لديه مشاعر سلبية، كالحسد أو عدم الرضا عن النفس، أو الحسابات التي تهدم الفكر والعقيدة .

* تشجيع الشاب على استبدال وقت المتابعة بأنشطة مفيدة وممتعة في العالم الواقعي، مثل ممارسة هواية جديدة، أو قضاء وقت مع الأصدقاء والعائلة، أو ممارسة الرياضة.

* على الأهل أن يكونوا قدوة حسنة لأبنائهم، فلا ينشغلوا هم أيضًا بمتابعة المشاهير.

* يجب على الأهل أن يعملوا على تعزيز ثقة أبنائهم بأنفسهم، من خلال مدح إنجازاتهم وتقدير مواهبهم، بغض النظر عن شكلهم أو مظهرهم الخارجي.

* تشجيع الشباب والفتيات على التحدث عن مشاعرهم وتجاربهم، والاستماع لهم دون إصدار أحكام.

* إذا كان إدمان المتابعة يؤثر بشكل خطير على الصحة النفسية للشاب أو على أدائه الدراسي والاجتماعي، فقد يكون من الضروري طلب المساعدة من معالج نفسي متخصص.

* تحديد الهدف من المتابعة، واستبدال مشاهير السوء إلى مشاهير لهم الأثر الإيجابي على المجتمع والوطن .

إن الهدف النهائي من هذه الخطوات ليس منع الشباب والفتيات من متابعة المشاهير تمامًا، بل مساعدتهم على التحكم في هذه المتابعة وجعلها مجرد وسيلة ترفيه عادية لا تسيطر على حياتهم.

إدمان العلاقات العاطفية

إدمان العلاقات العاطفية، هو نمط سلوكي يتميز بالاعتماد المفرط والقَهري على شخص آخر، من أجل تلبية احتياجاته العاطفية، أو لتحديد قيمته الذاتية، أو لتحقيق الإحساس بالأمان، وهو ما يسمى بإدمان الحب، فصاحبه يقع في الحب لحاجته إلى أن يكون محبوبًا، أو مطلوبًا، وهذا النمط يجعل صاحبه غير قادر على الشعور بالسعادة دون وجود الشريك، حتى لو كانت العلاقة بينهما مُؤذية أو سامة.

والشريعة الإسلامية لم تذكر الإدمان العاطفي باسمه المعروف، وإنما يُستدل عليه ضمنيًا من خلال النصوص التي تحدثت عن التعلّق المفرط بغير الله، واتباع الهوى، والانغماس في العلاقات غير المنضبطة، لأن هذا التعلّق يورث الاضطراب والضعف النفسي، وهو من صور الانحراف في الحب والمشاعر، قال تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ﴾ سورة البقرة، فالآية تبيّن خطورة التعلّق بغير الله تعلقًا يُشبه أو يزاحم محبة الله، وهو جوهر الإدمان العاطفي، إذ يصبح المحبوب أو العلاقة مركز حياة الشخص، وسبب سعادته أو شقائه.

وقال صلى الله عليه وسلم: " ثلاثٌ مَنْ كُنَّ فيه وجَدَ حلاوَةَ الإيمانِ: أنْ يكونَ اللهُ ورسولُهُ أحبَّ إليه مِمَّا سِواهُما، وأنْ يُحِبَّ المرْءَ لا يُحِبُّهُ إلَّا للهِ، وأنْ يَكْرَهَ أنْ يَعودَ في الكُفرِ بعدَ إذْ أنقذَهُ اللهُ مِنْهُ؛ كَما يَكرَهُ أنْ يُلْقى في النارِ" صحيح الجامع،

ودلالة الحديث أن الحب في الإسلام يجب أن يكون منضبطًا، وأعظمه أن يكون لله، أما الإدمان العاطفي فيُقدِّم العاطفة على الطاعة والإيمان.

تقول ليلى: أنا فتاة جامعية كنت أبحث عن من يفهمني ويستمع إلي، حتى وجدت عبر وسائل التواصل شابًّا يبادلني الاهتمام، تعلّقت به يومًا بعد يوم، حتى أصبحت حياتي تدور حول رسائله واتصالاته، كنت أستيقظ على صوته وأنام على كلماته، ومع مرور الوقت، بدأ يبتعد عني، تضاعف قلقي وتبدّل حالي، تركت دراستي، وانهار توازني النفسي، وبعد أشهر من الألم، أدركت أني لم أكن أحب شخصه بقدر ما كنت مدمنة على شعور الاهتمام الذي كنت أتلقاه منه.

أصبحت ثقتي بنفسي ضعيفة، ونومي ومزاجي صار مضطربا، فقدت التركيز في الدراسة والعبادة، أدركت بعدها أن العاطفة التي تُبنى على الحاجة والفراغ وليست على القيم، تتحول إلى قيدٍ يسلب الحرية ويطفئ نور القلب.

أيها الآباء، إن إدمان العلاقات العاطفية يظهر في مجموعة من السلوكيات والأفكار التي تسيطر على حياة الشخص، ومنها:

* التعلق والاعتماد المفرط، مما يجعل المدمن يشعر بالقلق والتوتر الشديدين عند غياب الشريك، وهي أعراض تشبه أعراض الانسحاب في الإدمان المادي.

* الهوس بالعلاقة أو بالشريك، والتفكير الدائم به لدرجة تعيق الحياة اليومية.

* الرغبة في البقاء على اتصال دائم وملاحقة الشريك أو الاتصال به بشكل مبالغ فيه.

* الذعر والخوف المستمر من فقدان الشريك، مما يدفع إلى الغيرة الشديدة.

* إلغاء الحياة الشخصية والخاصة ووضع أولوية مطلقة للطرف الآخر على حساب الأصدقاء، والعائلة، والهوايات، أو حتى الوظيفة والواجبات اليومية.

* نسيان الذات والسعي المستمر لرضا الشريك والحصول على استحسانه وموافقته على كل شيء.

* تقديم تنازلات مستمرة ومؤذية، أو حتى تقبّل الإساءة الجسدية، واللفظية، والعاطفية، خوفًا من الانفصال والبقاء وحيداً.

وغالبا ما تتعدد أسباب هذا الإدمان، ومنها: غياب الدعم العاطفي أو الحرمان العاطفي منذ الصغر، ومنها: انخفاض أو فقدان الثقة بالنفس والشعور بالنقص الداخلي، ومنها: ضعف التدين ونقص الأخلاق والارتباط بقدوات سيئة، ومنها: الخلفية الأسرية التي تتسم بالخلافات الشديدة أو بالإهمال العاطفي.

وحتى نستطيع علاج الإدمان العاطفي، علينا التعامل معه بنفس نهج علاج الإدمان السلوكي بشكل عام، وتتطلب رحلة العلاج الوعي والالتزام، وقد يتضمن العلاج ما يلي:

* فهم جذور الإدمان وأسباب التعلق، يساعدنا في اكتشاف الذات والبناء العاطفي لديه.

* التركيز على الذات، والعمل على بناء الثقة بالنفس وتطوير الهوايات والاهتمامات والأهداف الشخصية لملء الفراغ الداخلي.

* إحاطة المدمن بأشخاص وأصدقاء صالحين وداعمين غير الشريك المتعلق به .

* تجنب العلاقات السامة، واتخاذ خطوات حقيقية للتخلص من العلاقات المؤذية في الحياة.

* التوكل على الله، وأن يكون اعتماده المطلق على خالقه، لا على المخلوق، قال تعالى: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ سورة الطلاق.

* التعامل مع المشاعر باعتدال وبوعي، والحذر من الإفراط في التعلق العاطفي الذي قد يتحول إلى ندم أو إدمان مُهلك، قال صلى الله عليه وسلم في الحديث الحسن: "أحبِبْ حبيبَكَ هَوْنًا ما عَسى أن يَكونَ بغيضَك يومًا ما وأبغِض بغيضَك هَونًا مَا عسى أن يَكونَ حَبيبَكَ يومًا ما" الجامع الصغير .

إن العلاج الفعال لإدمان العلاقات العاطفية، يجمع بين التعافي النفسي وتقوية الإيمان بالله، فالعلاج النفسي، يعمل على تغيير الأنماط السلوكية والمعرفية الخاطئة، وبناء تقدير الذات من الداخل، وتقوية الإيمان بالله، يحقق التوكل الحقيقي على الله، ويعيد التوازن بين العاطفة والعقل، وبين محبة الخلق والخالق.

الإدمان الرقمي (الانترنت)

الانترنت له فوائد كثيرة في حياة الشباب والفتيات منها: أنه وسيلة للتواصل بين الأفراد والمجتمعات، وهو يوفر لهم المعلومة بسهولة، وهو طريقة للترفيه والمتعة والراحة، إلا أنه في السنوات الأخيرة بدأ كثير من الشباب والفتيات بالتوسع في استخدام الانترنت حتى صار في تفاصيل حياتهم اليومية إلى درجة الإدمان عليه، وهو ما يسمى بالإدمان الرقمي .

والإدمان الرقمي، هو الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر، والمنصات المرتبطة بها، كشبكات التواصل الاجتماعي والألعاب الالكترونية، مما أثر سلبًا على حياة الشباب والفتيات الدينية والشخصية والاجتماعية والمهنية.

وللإدمان الرقمي صورا وأشكالا متعددة تشمل :

*** إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، مثل الفيسبوك، والإنستغرام، وسناب شات، وتيك توك، والرغبة الدائمة في متابعة آخر الأخبار والتفاعلات.**

*** إدمان الألعاب الإلكترونية، وفيها يقضي الشباب والفتيات ساعات طويلة في ممارسة الألعاب عبر الإنترنت، والانعزال عن الواقع والواجبات اليومية.**

*** إدمان التسوق عبر الإنترنت، ويكون ذلك بالشراء الغير منضبط للسلع والخدمات عبر المتاجر الإلكترونية.**

* إدمان المحتوى الإباحي، وفيها الاستخدام المفرط للمواد الإباحية عبر الإنترنت، مما يؤثر على العلاقات الواقعية والصحة النفسية.

* إدمان المعلومات، وتكون بالمتابعة المفرطة للمواقع الإخبارية والمدونات والمنتديات بحثًا عن المعلومات بشكل مستمر.

وتوجد عدة أسباب تساهم في تطور هذا النوع من الإدمان، وهو ما يتطلب الوعي والتحكم لضمان عدم التأثير السلبي على الحياة اليومية والصحة النفسية، ومنها:

* الهروب من الواقع، تجد الشاب يلجأ إلى العالم الرقمي كوسيلة للهروب من الضغوط اليومية والمشاكل النفسية.

* التحفيز الدائم، لأن الألعاب الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي توفر تحفيزًا مستمرا للشباب والفتيات من خلال المكافآت، والإعجابات، والتعليقات، مما يشجعهم على الاستخدام المتكرر.

* الوصول السهل، حيث أصبح الإنترنت متوفر في كل مكان وفي أي وقت، مما يجعل من السهولة الانغماس في العالم الرقمي .

* العزلة الاجتماعية، قد يجد البعض الراحة في التفاعل مع الآخرين عبر الإنترنت بدلاً من التواصل وجهًا لوجه، مما يزيد من العزلة عن العالم الحقيقي.

* **نقص التدين والرقابة الذاتية،** فبعض الشباب والفتيات وبسبب قلة تدينهم ومراقبتهم لله سبحانه ينغمس في العالم الرقمي المحرم، مما يجعلهم يجدون صعوبة في تنظيم وقتهم وإدارة استخدامهم للأجهزة الإلكترونية.

* **الضغط الاجتماعي،** بعض الشباب عنده رغبة في مواكبة الآخرين ومتابعة المشاهير والتحديثات المستمرة على وسائل التواصل الاجتماعي، مما أدى إلى زيادة الوقت المخصص لها.

* **الراحة والسهولة،** حيث يوفر العالم الرقمي سهولة الوصول إلى المعلومات بأسرع وقت مع الترفيه، مما يجعلها جذابة جداً للاستخدام المتكرر، خاصة عند الشعور بالملل أو الفراغ.

* **التقدير الاجتماعي عبر الإنترنت،** الكثير من الشباب والفتيات يشعر بالتقدير والانتماء من خلال التفاعل عبر الإنترنت، سواء كان ذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو من خلال الألعاب الجماعية، مما يعزز الرغبة في العودة باستمرار إلى هذه المنصات.

* **الفراغ العاطفي،** يمكن أن يلجأ البعض إلى العالم الرقمي لملء الفراغ العاطفي، بديلا وملاذًا مؤقتًا للوالدين والأسرة، مما يجعله يكوّن علاقات عاطفية محرمة.

* **الفرص التعليمية والتطويرية،** رغم أن هذا قد يبدو إيجابيًا، إلا أن الاهتمام المفرط بالتعلم عبر الإنترنت أو تطوير الذات من خلال المحتويات الرقمية قد

يؤدي إلى إدمان لا يختلف كثيرًا عن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أو الألعاب.

نحن كآباء ومربين علينا مسؤولية كبيرة نحو شبابنا وفتياتنا لمساعدتهم في مواجهة هذا الإدمان، وحتى نتخطى هذه المشكلة علينا:

أولا: الوعي بأن أولى خطوات العلاج هي الاعتراف بوجود مشكلة عند أولادنا.

ثانيا: الجلوس مع الشباب ومعرفة المواقع التي يستخدمونها، وتحديد الأسباب التي تدفعهم للاستخدام المفرط.

ثالثا: وضع جدول زمني لاستخدام الإنترنت والأجهزة الالكترونية والالتزام به من قبل الجميع، مع تدريبهم على الاستخدام الآمن للأجهزة الرقمية .

رابعا: إشغال أوقات الفراغ ببعض البرامج والأنشطة الخالية من الأجهزة الالكترونية كالرياضة والقراءة والعمل التطوعي، مع الحرص على أن يكون هذا الوقت ممتعا ومفيدا مع الأسرة والأصدقاء .

خامسا: استشارة المتخصصين في العلاج النفسي والسلوكي للمساعدة في تغيير سلوك وأفكار الشباب المرتبطة بالإدمان .

الفصل الثالث

الأسباب والأعراض

لماذا يدمن الشباب ؟

من أبرز التحدِّيات التي تواجه الشباب والفتيات في هذا العصر مشكلة الإدمان بأنواعه، إذ إنَّ تأثيرها السلبيّ عليهم يشمل عدة جوانب، كالجانب الديني والصحي والنفسي والاجتماعي والعقلي والسلوكي، ولأن الشباب في هذه الفترة يمرون بعدد من المتغيرات الهرمونية والنمائية والعقلية، جعلهم يمارسون سلوكيات غير صحيحة كالإدمان على المخدرات أو الإدمان على الألعاب الالكترونية أو الإدمان على التسوق، ظنا منهم أنها وسيلة لبناء الشخصية وإثبات مكانتهم الاجتماعية أو الهروب من المشكلات التي يواجهونها .

وتنقسم دوافع وأسباب الإدمان إلى ثلاثة أنواع، الأول: أسباب فردية مثل ضعف الوازع الديني والقيم الأخلاقية، ودافع الفضول والتجربة ورفقاء السوء، وملأ وقت الفراغ والشعور بالملل، والنوع الثاني: أسباب مجتمعية، منها: عدم الوعي بالقوانين والتشريعات، والدور السلبي لنشر المعتقدات غير الصحيحة عن تعاطي تلك المواد، والنوع الثالث: يتعلق بالأسباب الأسرية مثل الصراعات الزوجية والتفكك الأسري، وغياب مهارات التواصل والحوار مع الأبناء، والتعامل بقسوة، وعدم الإدراك بالآثار المترتبة على الإدمان.

وهذه الأسباب تتنوَّع حسب شخصيّات الشباب وظروفهم الاجتماعية والدينية والاقتصادية المُتباينة، ممّا يجعل تحديد سبب الإدمان الفِعليّ أمراً صعباً، وفيما يلي أبرز تلك الأسباب:

أولا: أصدقاء السوء، الشباب بطبيعتهم يرغبون في التأقلم مع الأصدقاء، ولذا إذا كان الأصدقاء يتعاطون المواد المخدرة أو يمارسون الإدمان السلوكي بشغف، فسوف يتطلع الشاب إلى مشاركتهم هذه التجربة والإحساس بنفس الشعور، قال صلّى الله عليه وسلّم: "الرَّجلُ على دِينِ خليلِه، فلْينظُرْ أحدُكم مَن يُخالِلْ" صحيح الترمذي، وقال صلّى الله عليه وسلّم: "مَثَلُ الجَلِيسِ الصَّالِحِ والسَّوْءِ، كَحامِلِ المِسْكِ ونافِخِ الكِيرِ، فَحامِلُ المِسْكِ: إمَّا أنْ يُحْذِيَكَ، وإمَّا أنْ تَبْتاعَ منه، وإمَّا أنْ تَجِدَ منه رِيحاً طَيِّبَةً، ونافِخُ الكِيرِ: إمَّا أنْ يُحْرِقَ ثِيابَكَ، وإمَّا أنْ تَجِدَ رِيحاً خَبِيثَةً" رواه البخاري .

ثانيا: الفضول وحب التجربة، أهمّ ما يُميّز مرحلة الشباب الفضول والرغبة في استكشاف وتجربة كلّ ما هو جديد، والشاب يحتاج إلى سنوات من الخبرة، والتجربة، والمعرفة، ليتمكن من بعدها في اتخاذ القرارات السليمة نوعًا ما، وحتى يتجنب الأخطاء قدر الإمكان، مما يجعل الشباب أكثر عرضة لمحاولة اتباع الأنشطة المحفوفة بالمخاطر.

ثالثا: كثرة الخلافات الأسرية، الأسرة هي المكان الأوّل الذي يتفاعل فيه الفرد وتتشكّل فيه شخصيّته، ويكتسب منه قِيَمه ومُعتَقَداته، وقد يؤدّي وجود خلافات دائمة في الأسرة –في بعض الحالات– أو حدوث طلاق بين الزوجين إلى التأثير سلباً على الصحة النفسيّة والعاطفيّة لبعض أفرادها، ممّا يقودهم إلى الإدمان للتغلُّب على الضغوط والهروب من واقعهم، بالإضافة إلى أنّ ذلك يمكن أن يزيد شعورهم بالعُزلة الاجتماعية ونقص التواصل الصحّي والدعم العاطفي من الأسرة.

رابعا: ضعف الوازع الديني، عندما يكون عند الشباب وعي ديني قويّ ورقابة ذاتية تنبعث من الدين، فإنَّهم يميلون إلى الالتزام بتعاليم دينهم، والتحلّي بقِيَمه وأخلاقه، فيكون هذا الوازع الديني مُرشِداً داخليّاً يُوجِّههم لاتِّخاذ القرارات السليمة، ويُجنِّبهم السلوكيات الضارَّة، مثل تعاطي المُخدّرات، لكن إذا افتقروا إلى هذا الوازع، قد يجدون صعوبة في مقاومة التحدِّيات والمُغريات، ممّا يزيد من احتماليّة تعرُّضهم لمخاطر الوقوع في الإدمان.

خامسا: جذب الانتباه، عندما يفتقد الشباب الاهتمام الكافي ممن حولهم، والتوجيه الصحيح نحو أهدافهم وطموحاتهم، بالإضافة إلى افتقادهم الإدراك الصحيح في استغلال مواهبهم ومهاراتهم، سيؤثر ذلك سلبًا في أنفسهم وعقولهم، مما يدفعهم إلى اللجوء إلى سلوكيات سيئة، بهدف إضافة التميز إلى حياتهم، أو بهدف جذب الانتباه لهم وإعطائهم ما يستحقونه من تقدير واهتمام.

سادسا: الجهل بأضرار الإدمان، بالرغم من حملات التوعية الكثيرة حول مخاطر إدمان المُخدّرات وغيرها، إلّا أنَّ الجهل حول تأثير المُخدّرات على كلٍّ من الصحّة الجسديّة والعقليّة، والحياة الشخصيّة والاجتماعيّة ما زالت موجودة؛ فالشاب عندما يفتقر إلى المعرفة الكافية المُتعلِّقة بالمخاطر الحقيقيَّة لتعاطي المُخدّرات، يصبح أكثر عرضة للاستغلال من قِبَل الجِهات التي تُروِّج لها.

سابعا: الفراغ، عندما يتمكن الفراغ من شخص ما ولا يجد ما يشغل نفسه ببرامج وأنشطة مفيدة تنفعه وتنفع المجتمع، فإن الشيطان وأصحاب السوء سيجدون طريقا له للقيام بأفعال تضره وتضر المجتمع كتعاطي المخدرات.

لماذا الشباب أكثر عرضة للإدمان ؟

الإدمان بكل أنواعه من المشكلات الشائعة ليس فقط بين الشباب، ولكن بين أغلب الفئات العمرية، حيث يلجأ الكثيرون في أعمار مختلفة لإدمان المخدرات، وشرب القهوة، وإدمان الألعاب الالكترونية، للهروب من الواقع والتخلص من المشكلات اليومية، والشباب هم الفئة العمرية الأكثر عرضة للإدمان نتيجة للعديد من التغيرات الكيميائية والفيزيائية التي تحدث في الجسم خلال مرحلة النمو، حيث يقوم الشباب خلال هذه السن المبكرة باقتراف بعض السلوكيات السلبية والعادية لفترات طويلة حتى تتحول إلى نمط سلوكي يصعب التخلص منه.

جاء في التقرير السنوي عن مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة (UNODC): " أن غالبية متعاطي المخدرات يبدؤون في سن المراهقة، وأن العوامل الاجتماعية مثل البيئة المدرسية، والأقران، والأسرة تلعب دورًا حاسمًا في ذلك".

وعند الإجابة على السؤال: لماذا الشباب أكثر عرضة للإدمان؟، هناك أسباب متعددة تتعلق بمرحلة الشباب، منها:

* نمو الدماغ في هذه المرحلة لم يكتمل بعد، وخاصة مراكز اتخاذ القرار وضبط الانفعالات، لا يكتمل نموه إلا في منتصف العشرينات، هذا يجعل الشباب أكثر ميلاً للمخاطرة والتجربة وأقل وعيًا بالعواقب.

* **الفضول وحب التجربة عند المراهقين،** لأن المراهقة فترة البحث عن الهوية، وتجريب أدوار جديدة، فالشاب في هذه المرحلة يبحث عن معنى لحياته، ومكانته، وانتمائه، وقدرته على الإنجاز، فإذا لم يجد بيئة تربوية أو دعمًا أسريًا، يبدأ بالبحث عن ذلك في "المخدر" أو "العلاقة" أو "العالم الرقمي".

* **ضغط الأقران والصحبة السيئة،** الأصدقاء يؤثرون بقوة في سلوكيات الشباب، خاصة في تجربة التدخين أو شرب القهوة أو تعاطي المخدرات.

* **سهولة الوصول للمواد والسلوكيات الإدمانية،** مع التطور التكنولوجي، أصبح الإنترنت، والألعاب الالكترونية، ووسائل التواصل، متاحة بسهولة للشباب أكثر من الكبار.

* **الاضطرابات النفسية في هذه المرحلة،** القلق والاكتئاب واضطرابات المزاج أكثر شيوعًا عند الشباب، مما تدفعهم للجوء إلى مواد أو سلوكيات إدمانية كوسيلة للهروب من هذه الاضطرابات.

* **ضعف الخبرة الحياتية،** الشباب يفتقدون أحيانًا القدرة على إدراك العواقب طويلة المدى للإدمان، فيميلون إلى الاستهتار أو تبرير السلوك.

* **الشباب هم الفئة الأكثر استهدافًا من المروجين،** من تجار المخدرات وشركات الألعاب والمواقع الإباحية، لأنهم الزبائن الأسهل والأطول عمرًا في الاستهلاك، حيث تبدأ الإستراتيجية بـ"عروض مجانية" لتكوين الاعتماد النفسي، ثم يتحول الشاب إلى مستهلك دائم.

* **الشباب لديهم طاقة عالية وفراغ كبير، فهم يمتلكون أكبر قدر من الطاقة الجسدية والعاطفية، وإذا لم تُوظّف في الاتجاه الصحيح، تحوّلت إلى مسار سلبي، قال ابن القيم – رحمه الله –: "النفس إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل"، مثل: طالب جامعي بلا أهداف واضحة يقضي يومه في الألعاب الإلكترونية حتى أدمنها.**

* **الشباب هم عماد المجتمع والوطن، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " اغْتَنِمْ خَمْسًا قبلَ خَمْسٍ : شَبابَكَ قبلَ هَرَمِكَ ، وصِحَّتَكَ قبلَ سَقَمِكَ ، وغِناكَ قبلَ فَقْرِكَ ، وفَرَاغَكَ قبلَ شُغْلِكَ ، وحَياتَكَ قبلَ مَوْتِكَ"** صحيح الترغيب، **فالشباب هم قوة الوطن وعزته، فإذا دُمّروا بالإدمان ضَعُف الوطن كله، ولهذا ركّز الإسلام على تهذيب الشهوة وضبط النفس وتوجيه الطاقة نحو العلم والعمل والعبادة.**

ماذا يسرق منك الإدمان ؟

يعتبر الإدمان تحديًا خطيرًا يواجه الشباب في العصر الحالي، ولا يقتصر عواقبه على تدهور الصحة الجسدية والنفسية فحسب، بل يمتد ليشمل جوانب متعددة من حياة الشباب والفتيات ومستقبلهم، إنها ظاهرة معقدة تسرق منهم ليس فقط صحتهم وأموالهم، بل هويتهم، أحلامهم، وقدرتهم على التطور والنمو كأفراد فاعلين في المجتمع.

إن الإدمان بأنواعه المختلفة لا يسرق منك المال فقط، بل يسرق جوهر حياتك بالكامل، إنه عملية سلبية مستمرة تسحب منك كل شيء ثمين تدريجياً، ومن هذه الأشياء:

* صحتك: فهو يدمر صحتك الجسدية، مثل الكبد، الكلى، والقلب، ويسبب أمراضاً مزمنة وخطيرة تقد تؤدي إلى الوفاة، ويدمر صحتك النفسية، فهو سبب للقلق والاكتئاب والهلوسة، مما يجعلك غير قادر على التفكير بوضوح أو اتخاذ قرارات صحيحة .

يقول أبو خليل: كان خليل شابًا رياضيًا في العشرينات من عمره، يحلم بأن يصبح مدرب لياقة بدنية، بدأ بتعاطي الكحول في الحفلات، ثم تحول إلى مواد أخرى، في البداية، لم يلاحظ أي تغيير، لكن بعد أشهر، بدأ يفقد وزنه ويشعر بإرهاق دائم، اكتشف الأطباء أن لديه فشلًا في الكبد بسبب الإدمان، لقد سُرقت منه

صحته الجسدية بالكامل، وأصبح جسده الضعيف لا يقوى على ممارسة الرياضة التي أحبها يومًا.

* علاقاتك الإنسانية: الإدمان يجعلك تنسحب من أسرتك وأصدقائك، يسرق ثقتهم وحبهم لك، ويحول علاقاتك إلى توتر وصراعات مستمرة، ويفقدك وظيفتك ودراستك، مما يجعلك تجد صعوبة في التفاعل مع المجتمع بشكل طبيعي.

تقول أم سارة: كانت سارة تحظى بعلاقة قوية مع عائلتها، وكانت تعتبر صديقة مقربة لأخواتها، عندما بدأت تدمن على الألعاب الالكترونية، بدأت تنعزل عنهم، كانت تكذب عليهم باستمرار للابتعاد عنهم، ثم بدأت تنسحب عن المشاركة في المناسبات العائلية، في النهاية، توقفت أسرتها عن محاولة التواصل معها بعد أن فشلت كل محاولاتهم لمساعدتها، الإدمان سرق منها دفء عائلتها وأصدقائها، وبدلاً من أن تكون جزءًا من دائرة الحب والدعم، أصبحت وحيدة ومنعزلة.

* حريتك وكرامتك: الإدمان يجعلك عبداً للمادة والسلوك المخدر، فأنت لم تعد من يقرر، بل السلوك الإدماني هو من يتحكم في كل تفاصيل حياتك، من استيقاظك إلى نومك، والإدمان يفقدك تقديرك لذاتك واحترامك لنفسك، ويشعرك بالخزي والعار، حيث تصبح حياتك كلها تدور حول الحصول على المادة المخدرة، أو ممارسة السلوك الإدماني بغض النظر عن الوسيلة.

* أحلامك ومستقبلك: يقتل الإدمان كل طموح كان لديك، مما يجعلك تتوقف عن السعي لتحقيق أحلامك وتصبح حياتك مجرد البحث عن جرعة أخرى،

ويجعلك تفقد فرص العمل، التعليم، والسفر، يسرق منك الإدمان مستقبلك بالكامل ويجعلك عالقاً في دائرة مفرغة.

تقول منى: كنت طالبة مجتهدة في كلية الطب، وكان حلمي أن أصبح طبيبة تساعد المرضى، بعد أن تعرفت على مجموعة من الأصدقاء في الجامعة، جربت المخدرات للمرة الأولى، هذا التجريب تحول بسرعة إلى إدمان، بدأت أتغيب عن المحاضرات، وأهمل واجباتي، في النهاية، لم أستطع إنهاء دراستي وفشلت في تحقيق حلمي الذي عملت من أجله سنوات طويلة، الإدمان سرق مني مستقبلي الواعد، واستبدله بمستقبل مجهول مليء بالضياع والندم.

* تدمير قدراتك المعرفية: فهو يؤثر بشكل مباشر على الدماغ، الذي لا يزال في مرحلة النمو عند الشباب، ويقلل من قدرة الشخص على التركيز، والتفكير الناقد، وحل المشكلات، ويؤدي إلى صعوبة في التعلم، وانخفاض في الأداء الأكاديمي، وفقدان القدرة على اتخاذ قرارات حكيمة في المستقبل.

* يعجزك عن مواجهة المشاعر: فبدلاً من تعلم كيفية التعامل مع مشاعر الحزن أو الغضب أو القلق، يستخدم الشباب الإدمان كوسيلة للهروب، مما يمنعهم من تطوير مهارات التكيف العاطفي، ويجعلهم غير قادرين على مواجهة تحديات الحياة دون اللجوء إلى السلوك أو المادة المسببة للإدمان.

* يجعلك تنخرط في سلوكيات خطيرة: الإدمان يدفع الشباب إلى المشاركة في أنشطة إجرامية أو سلوكيات خطيرة للحصول على المال لشراء المخدرات، مثل

السرقة أو الترويج، أو الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بسبب السلوكيات المحرمة.

* **فقدان الهوية:** الإدمان يطغى على كل جوانب حياة الشاب والفتاة، فبدلاً من بناء هويته على هواياته، واهتماماته، أو أحلامه، تصبح هويته مركزة بشكل كامل حول الإدمان، وتضيع كل صفاته الإيجابية وطموحاته في زحمة الإدمان.

* **دينك وأخلاقك:** فهو يجعلك تضيع الصلاة والعبادات، ويبعدك عن قراءة القرآن، ويشعرك بالخجل من التوبة، ويضعف علاقتك بالله وبالصالحين، ويبرر لك الحرام بحجة البعد عن الله، ويجعل أخلاقك تنحدر للهاوية، قال صلى الله عليه وسلم: " إنَّ العبدَ إذا أخطأَ خطيئةً نُكِتت في قلبِهِ نُكْتةٌ سوداءُ، فإذا هوَ نزعَ واستَغفرَ وتابَ سُقِلَ قلبُهُ، وإن عادَ زيدَ فيها حتَّى تعلوَ قلبَهُ، وَهوَ الرَّانُ الَّذي ذَكَرَ اللَّهُ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ " صحيح الترمذي .

ببساطة، الإدمان يسرق منك حياتك لتصبح مجرد ظل لنفسك.

الفصل الرابع

النتائج والحلول

كيف الخروج من دائرة الإدمان ؟

التعافي ليس وهمًا، بل حقيقة تبدأ من عزيمة وقرار صادق وتوفيق من الله، هو ليس قدَرًا، بل سلوك يمكن تغييره، وعادة يمكن كسرها، ومرحلة يمكن تجاوزها، نعلم كلنا أن الأمر ليس سهلًا، وليس سريعًا، لكنه مُمكن، بل ومُلهِم إذا خاضه المدمن بصدق، وتوفرت فيه الإرادة والدعم المناسب، وحتى يصل المدمن إلى التعافي، عليه أن ينظر إلى كيفية الخروج من الإدمان كرحلة تمر بعدة مراحل، وهي:

* الوعي والاعتراف بالمشكلة: وهي أول خطوة أن يعترف الإنسان أن لديه إدمانًا يضر بحياته، فبدون هذا الاعتراف، تبقى كل الجهود الخارجية بلا جدوى، لذا اجلس مع نفسك بصدق، واسألها: هل أنا سعيد بهذا السلوك؟، ثم دوّن على ورقة، خسائرك من صحة، ومال، وعلاقات، وما المكاسب الوهمية التي شعرت بها عند الإدمان؟.

* اطلب الدعم: اختر شخصًا تثق به، من أسرتك أو صديق قريب يساندك ويشجعك واطلب منه أن يكون "رفيق رحلتك" في التعافي، اطلب الدعم من طبيب مختص، أو مستشار نفسي أو اجتماعي، أو من مركز متخصص في الإدمان، فإذا لم تجد مركزا، ابحث عن مجموعات دعم إلكترونية، أو استعن بمرشد أو داعية ديني، ولا تنس أن أقوى داعم لك هو الله سبحانه، لذا توجه إليه بالدعاء الصالح بأن يعينك ويساعدك .

* **إزالة المثيرات السلبية:** اكسر كل الروابط التي كانت تربطك بالإدمان، ابتعد عن الأماكن والأشخاص المرتبطين بالإدمان، تخلص من المواد و الأدوات التي تذكرك به، استبدل بيئتك ببيئة صحية إيجابية، احذف التطبيقات و الألعاب التي تستخدمها في الإدمان، ثم غيّر روتينك، وغيّر عاداتك، واجعلها إيجابية، ولا تنس عند الرغبة الشديدة للرجوع أن تضع خطة طوارئ، وفعل شيء بديل، كذكر الله والتعوذ من الشيطان، وشرب الماء البارد، أو مكالمة صديق، أو الخروج للمشي مثلا .

* **العلاج والتغيير:** بعض أنواع الإدمان يحتاج إلى علاج دوائي تحت إشراف طبي، أو علاج سلوكي تحت يد متخصص، التزم بجلسات العلاج سواء دوائية أو سلوكية، غيّر دائرتك الاجتماعية، واقترب من أشخاص إيجابيين وداعمين، وقلّل الاختلاط بالأشخاص الذين يشجعونك على الإدمان.

* **صناعة بدائل صحية وأنشطة جديدة:** جرّب أنشطة تملأ بها فراغك، كالرياضة، أو عمل تطوعي، أو حضور دورات تعليمية، أو قراءة كتاب قصير، صلة رحم، أو حفظ أجزاء من القرآن الكريم، أو المشاركة في نشاط جماعي، تعلم مهارات وهوايات جديدة، ثم اكتب عن مشاعرك بدلًا من كتمانها، ولا تنس أن تكافئ نفسك بعد الإنجازات، برحلة صغيرة، أو وجبة مفضلة، أو شراء شيء تحبه.

* **تعامل مع الانتكاسات بطريقة صحيحة:** الانتكاس والعودة للإدمان أمر وارد جدًا، لكنه ليس فشلًا بل درسًا، المهم هو اعتباره جزءًا من رحلة التعافي لا نهاية للعلاج، عليك بالعودة بسرعة لمسار العلاج وعدم الاستسلام للشعور بالفشل.

*كن ملهما لغيرك: شارك قصتك مع الآخرين، ساعد أشخاصًا يمرون بنفس التجربة، انضم لمبادرات توعية أو شارك تجربتك كقصة نجاح، عندما تصبح قدوة، يزداد التزامك بعدم العودة، وتشعر أنك مصدر إلهام لغيرك .

* ضع أهدافا مستقبلية: أعد الثقة بنفسك وبعلاقاتك مع الآخرين، واستمر في التعلم والتعليم، واربط حياتك بهدف ورؤية كبيرة، مثلا: كيف أريد أن أكون بعد سنة أو خمس سنوات؟.

إن الخروج من الإدمان يحتاج إلى إرادة شخصية، ودعم خارجي، وعلاج مناسب، وبدائل صحية، وصبر ومثابرة، اجعل رحلتك تدريجية، ولا تتعجل النتائج، وتذكّر أن التعافي رحلة، وتوفيق وبركة وهداية من الله .

كيف تساعد صديقك المدمن ؟

المدمن لا يحتاج من يصرخ عليه أو من يؤنبه، بل من يفهمه ويقف معه، قد يكون المدمن: أخوك، أو ابنك، أو صديقك المقرب، أو حتى شخص لا تعرفه شخصيًا، لكنك تشعر بمسؤوليتك نحوه، إن دور الصديق قد يكون أهم من أي علاج طبي أحيانًا، فالثقة والعلاقة القريبة تفتح بابا للتغيير، والسؤال هنا: كيف تساعد صديقك دون أن تدمره؟، إليك خطوات عملية تساعد صديقك المدمن على التعافي:

أولًا: ابدأ بالنية الصادقة، ضع في قلبك أنك تريد مساعدته لوجه الله، مستدلا بقوله تعالى:﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾ سورة المائدة، ولا تفعل ذلك بدافع السيطرة أو الانتقام، بل بدافع الرحمة والحرص.

ثانيا: كن داعما لا حاكما، تجنّب اللوم أو التأنيب، لا تحكم عليه ولا تفضحه، بل عامله باللين، استخدم لغة التعاطف: "أنا قلق عليك"، "أريد مصلحتك" بدلًا من: "أنت ضعيف"، كن رحيمًا لا قاسيًا، قال النبي صلى الله عليه وسلم:" ما كان الرِّفقُ في شيءٍ إلا زانَه، وما نُزِعَ من شيءٍ إلا شانَه " رواه مسلم، إذا شعر أنك تراه معيبًا، سيغلق قلبه وأذنيه.

ثالثا: استمع أكثر مما تتكلم، اترك له المجال ليعبر عن مشاعره دون مقاطعة، ولا تقلل من معاناته أو تسخر من ضعفه، إصغاؤك له يجعله يشعر أن هناك من يفهم معاناته، ويقلل من عزلته النفسية، تذكر أن الله سبحانه أمرنا بالاستماع

الحسن:﴿وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَقَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا نَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ﴾ سورة القصص.

رابعا: اعرض المساعدة بلطف، اقترح عليه زيارة طبيب أو مستشار متخصص، أو زيارة مركز للعلاج، رافقه إذا احتاج دعمًا في خطوات العلاج، وساعده في البحث عن البدائل: رياضة، هوايات، عمل تطوعي، قال صلى الله عليه وسلم: "واللهُ في عَونِ العَبدِ ما كانَ العَبدُ في عَونِ أخيه" رواه مسلم.

خامسا: شجّعه على التوبة والعودة لله، ذكّره أن الله يغفر الذنوب جميعًا: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ﴾ سورة الزمر، حفّزه أن يربط رحلة التعافي بالعبادة والصلاة والدعاء.

سادسا: شاركه أنشطة صحية وإيجابية، مارس معه بعض الرياضات الجماعية، اعرض عليه الخروج معه في نزهة، صلاة جماعة، أو درس ديني، اقترح لقاءات ممتعة مع رفيق صالح بعيدا عن بيئة الإدمان، ذكره أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يشارك أصحابه في حياتهم اليومية ويقربهم من الطاعات.

سابعا: ذكّره بقيمته وأهدافه، ساعده أن يتذكر أحلامه قبل الإدمان، حفّزه بجملة مثل: "أنا متأكد أنك أقوى من هذه العادة"، شجّعه على وضع أهداف صغيرة والاحتفال بالإنجازات.

ثامنا: ضع حدودًا واضحة، قدّم الدعم لكن لا تكن شريكًا في سلوكه، إذا حاول أن يستغل صداقتك للحصول على المال أو التغطية، اعتذر بحزم، تذكّر أن مساعدته الحقيقية تكون بدفعه للتعافي لا بتسهيل إدمانه، وتذكر أن الإسلام ينهى عن التعاون على الشر:﴿وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ سورة المائدة.

تاسعا: شجّعه على مواجهة الانتكاسات، إذا عاد للإدمان لا تقطع علاقتك به فورًا، ذكّره أن الانتكاس أمر طبيعي لكنه ليس النهاية، ساعده على النهوض من جديد بدل الاستسلام، أخبره أن التوبة في الإسلام ليست مرة واحدة فقط، بل كلما وقع عليه أن يعود: قال صلى الله عليه وسلم: "التائبُ من الذنبِ كمن لا ذنبَ له" رواه ابن ماجه، الانتكاس جزء من الطريق، المهم النهوض بسرعة.

عاشرا: اهتم بنفسك أيضًا، لا تجعل حياتك كلها تتمحور حول مشكلته، اطلب أنت أيضًا استشارة أو دعمًا إذا شعرت بالضغط، تذكّر أن دورك داعم، لكن القرار الأخير بيده، اهتم بصحتك النفسية ولا تجعل مشكلة صديقك تحطمك، قال صلى الله عليه وسلم: "إنَّ لِنَفْسِكَ عليْكَ حَقًّا" رواه البخاري، لا تحمل نفسك أكثر من طاقتك، ولا تلُم نفسك إن لم يتحسن.

حادي عشر: وفّر له الدعم العملي، ساعده على حذف التطبيقات والمواد المسببة للإدمان، ساعده في تقليل وقته على الهاتف أو الإنترنت، تواصل مع مختص أو برنامج دعم، وضع له جدولا يوميا، مارس معه نشاطات بديلة كالرياضة، أو القراءة، أو ممارسة العمل التطوعي .

يا صديقي، ساعد واقترب وكن النور الذي يلمحه صديقك من بعيد في ظلام عاداته، وتذكر أن صديقك يحتاج إلى الرفق، والتذكير بالله، والاستماع، والدعم، والحزم، وعدم الاستسلام معه، وبالصبر لأن التعافي رحلة طويلة.

قصص واقعية نجا أصحابها من الإدمان

إلى كل شاب وفتاة، وقعوا في ظلمات الإدمان، حين ترى من كان مثلك، في نفس الظلام، ثم خرج إلى النور، تبدأ تصدّق أن الخروج ممكن.

في هذا الباب، أعرض قصصًا قصيرة، واقعية، بلسان أصحابها، كيف وقعوا؟ وكيف نهضوا؟ وإلى أين وصلوا؟ .

الأولى: "كنتُ عبدًا للهاتف... حتى أُصبت بالخراب "

يقول أحمد: "كنت أقضي ١٠ ساعات في اليوم على الشاشة، أنام الفجر، أستيقظ العصر، كرهت الدراسة، تركت الصلاة، صرت عصبيا وساكتا طول الوقت، بدأت بألعاب بسيطة، ثم أدمنت على الألعاب الالكترونية، حتى فقدت السيطرة، حاولت كثيرًا أن أقف، لكن كل مرة أفشل، إلى أن رأيت نفسي في المرايا يومًا، وشعرت أنني لا أعرف من هذا الشخص، تواصلت مع صديق أعرف أنه رفيق صالح، حكيت له، وبكيت، ما صدّني، وما سخر مني، قال لي: " لا تقلق سأكون معك خطوة بخطوة"، بدأنا نحذف التطبيقات، نغيّر الجدول اليومي، نمارس الرياضة، نتابع قراءة القرآن وحفظه، نقرأ عن تأثير الإدمان، حتى بدأت أتنفّس، الآن!! أنا ما زلت في المعركة، بس الفرق؟ " أنا الأقوى ... وليس الإدمان."

الثانية: "ظننتها حبًا... وكانت سُمًّا"

تقول سارة: تعلقت بشخص عبر الإنترنت، كان يسمّيني بأجمل الأوصاف، ثم صار يطلب مني أشياء مؤذية، توهمت أنها حب وتعلق منه، كنت أظن أني أهرب من الوحدة، لكني وقعت في عبودية، صار يهددني ويبتزني إن انسحبت، وفي أحد الأيام، اكتشف أهلي جزءًا من الأمر، كنت مرعوبة جدا، توقعت الطرد، أو الصراخ، أو الفضيحة، لكن المفاجأة؟، أن أمي احتضنتني، وقالت: "انتهى وقت الخوف، الآن وقت النجاة"، ذهبنا لمستشارة أسرية، وبدأت رحلة التوبة والتعافي، حذفت كل شيء، غيرت رقمي، سجلت في مركز دعم شبابي، واليوم، بعد ٩ شهور؟، أنا حرة، حرة من التعلق، وحرة من الخوف، وحرة من الذنب.

الثالثة: "في المستشفى... قررت أتغيّر"

يقول فيصل: بدأت بأشياء عادية مع أصدقائي، سيجارة، ألعاب، طقطقة مع الشباب، وذات يوم وفر لنا أحد الرفاق عند الاختبارات منبهات لتساعدنا على الحفظ والمذاكرة، صرت لا أقدر أذاكر بدونها، بعد فترة، صرت لا أستطيع أن أعيش بدونها، كنت أفقد وعيي، أنام في الجامعة، أهرب من البيت، وفي يوم، سقطت في الشارع، ونقلوني للمستشفى، أبوي حضر، وما قال ولا كلمة، مسك يدي، وقال: " هل تريد أن نبدأ؟"، بكيت من كلماته، وقلت له: "نعم"، دخلت برنامجا تأهيليا، عانيت أول شهرين، بكيت كثيرا، انتكست مرتين، لكن لم أرجع نهائيا بعدها، الآن!!، أنا أشتغل في مركز توعية للشباب عن أضرار المخدرات، واللي كنت أهرب منه... صرت أواجهه."

أيها الشباب، لا أحد "بعيد جدًا" عن العودة، أغلب الناجين من الإدمان لم يُولدوا أقوياء، بل قرّروا أن يقاتلوا ولو سقطوا مرارًا، كل قصة شفاء تبدأ بلحظة صدق، وعزيمة وقرار، وأنت؟ ما زالت لديك لحظتك، لتقرر ولتبدأ من جديد .

مقاييس الإدمان

مقاييس الإدمان هي أدوات أساسية للمتخصصين مصممة لتقييم الحالة وتحديد نوع الإدمان وشدته والخطة العلاجية المناسبة له، وتعتمد هذه المقاييس على معايير تشخيصية محددة مثل تلك الموجودة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM) أو التصنيف الدولي للأمراض (ICD)، ويمكن تشبيهها بفحوصات أولية سريعة تساعد الطبيب على فهم مدى خطورة الحالة قبل اتخاذ قرار العلاج.

وتكمن أهمية هذه المقاييس في عدة أمور منها:

* الكشف المبكر، فهي تساعد على معرفة المشكلة حتى قبل أن تظهر على الشخص أعراض واضحة.

* تحديد الشدة، فهي توفر تقييمًا رقميا يساعد على تحديد مدى خطورة الإدمان، مما يسمح للمختصين بتحديد العلاج المناسب.

* متابعة التقدم، يمكن استخدامها بشكل دوري لمراقبة مدى استجابة الشخص للعلاج، وتحديد ما إذا كان العلاج فعالاً أم لا.

* البحث العلمي، تُعد هذه المقاييس أنها أدوات أساسية للباحثين لدراسة انتشار الإدمان، وفهم العوامل المؤثرة فيه، وتقييم فعالية البرامج العلاجية.

وتنقسم المقاييس بشكل عام إلى نوعين رئيسيين بناءً على نوع الإدمان:

الأول: مقاييس إدمان المواد، وهذه تستخدم لتقييم المشاكل المتعلقة بتعاطي الكحول والمخدرات، مثل مقياس **AUDIT** وهو مقياس عالمي لتقييم إدمان الكحول، يركز على الكمية والتكرار والمشاكل الناتجة عن التعاطي، ومقياس **DAST** وهو مقياس لتقييم إدمان المخدرات، ويتكون من أسئلة حول العواقب السلبية لتعاطي المخدرات.

الثاني: مقاييس الإدمان السلوكي، وهذه تُستخدم لتقييم الإدمانات غير المرتبطة بالمواد، مثل مقياس إدمان الإنترنت (**IAT**) والذي يقيس مدى تأثير استخدام الإنترنت على الحياة الشخصية والمهنية، ومقياس اضطراب القمار (**SOGS**) والذي يُستخدم لتقييم مشاكل المقامرة.

وهذه المقاييس تصبح مهمة بشكل خاص عندما يكون هناك اشتباه في وجود مشكلة إدمان أو عندما يرغب المختص في تقييم حالة معينة بدقة، مع التنبيه أن هذه المقاييس هي أدوات فحص أولية فقط، أما التقييم والتشخيص النهائي يجب أن يتم من قبل متخصص مؤهل في الصحة النفسية.

وتستخدم هذه المقاييس على عدة مراحل :

الأولى: مرحلة الفحص الأولي، وتكون عندما يأتي شخص إلى عيادة طبية أو نفسية ولديه شكوى قلق أو اكتئاب، في هذه الحالة، يستخدم الطبيب أو

الأخصائي مقياسًا سريعًا (مثل **CAGE**) ليحدد ما إذا كان التعاطي هو سبب المشكلة أم لا.

الثانية: مرحلة التشخيص والتقييم، وتكون بعد الفحص الأولي، فإذا كانت النتيجة إيجابية أي تدل على وجود مشكلة محتملة، هنا يتم استخدام مقاييس أكثر تفصيلاً، مثل مقياس **AUDIT** أو **DAST** للحصول على صورة كاملة عن درجة الإدمان، وتاريخه، وأثره على حياة الشخص.

الثالثة: مرحلة العلاج والمتابعة، وفيها يمكن للمختص استخدام نفس المقياس في مرحلة التشخيص بشكل دوري لمتابعة تقدم المريض، وتقييم مدى استجابته للعلاج.

وهناك مراكز عربية تهتم بمقاييس الإدمان بأنواعها، وعادة تكون هذه المراكز تابعة لمؤسسات صحية رسمية، أو متخصصة لعلاج الإدمان، أو لجمعيات مهنية، مثل مركز مطمئنة، ومركز قويم، ومركز مسار في السعودية، حيث تستخدم هذه المراكز أدوات تقييم علمية لتحديد خطة العلاج المناسبة لكل حالة، ومن الجمعيات الخيرية مثل جمعية كفى وجمعية تعافي في السعودية، وهذه الجمعيات تقدم برامج توعوية وعلاجية .

أما المؤسسات الحكومية، مثل وزارة الصحة، فهي تحتوي على قسم خاص بالصحة النفسية وعلاج الإدمان، ومن المؤسسات الحكومية جامعة الأمير نايف

للعلوم الأمنية، والتي تقدم برامج أكاديمية متخصصة في مكافحة المخدرات، يتم فيها دراسة الأدوات والمقاييس المستخدمة في هذا المجال.

وهناك اختبارات أولية للتقييم الذاتي للإدمان، وهي أدوات بسيطة تسمح للشخص بتقييم سلوكياته بنفسه، لتحديد ما إذا كانت لديه علامات أو مخاطر محتملة للإدمان، وهي ليست أدوات تشخيصية، بل هي في الأساس أدوات فحص أولية، ترتكز على مساعدة الشخص على الإجابة عن أسئلة تتعلق بعاداته، كعدد مرات استخدامه لمادة معينة أو الوقت الذي يقضيه في نشاط ما، ومدى تأثير ذلك على حياته.

وتكمن أهميتها: أنها تساعد الشخص على مواجهة الحقيقة والاعتراف بوجود مشكلة قد لا يكون على دراية كاملة بها، وأن نتائج اختباراتها تكون حافزًا قويًا تدفع الشخص للبحث عن مساعدة احترافية، وأنها تتيح للشخص تقييم نفسه في بيئة خاصة ومريحة، بعيدًا عن أي شعور بالوصمة أو الخوف.

وللحصول على مثل هذه الاختبارات البحث عنها في المواقع الرسمية والمعتمدة على الشبكة العنكبوتية، لكن علينا أن نعلم أن نتائج الاختبار الذاتي لا تُعتبر تشخيصًا طبيًا، وإنما مجرد مؤشر، فإذا كانت النتائج تشير إلى وجود مشكلة، فإن الخطوة الصحيحة هي استشارة طبيب أو معالج نفسي متخصص للحصول على تقييم دقيق ووضع خطة علاجية مناسبة.

الفصل الخامس

الإدمان الإيجابي

مفهوم الإدمان الإيجابي

الإدمان هو الاستسلام الجسدي والنفسي لاستخدام مادة أو ممارسة نشاط بشكل مفرط، بحيث يصبح الشخص غير قادر على التوقف عن هذه العادة على الرغم من تأثيراتها السلبية على صحته وحياته اليومية، أي أن الصفة الأساسية للإدمان هي التأثير السلبي على الشخص جسديا أو نفسيا أو اجتماعيا، حتى لو بدأ كنوعٍ من المتعة.

ولذلك، لا يوجد مفهوم "الإدمان الإيجابي" بالمعنى الحقيقي للكلمة، معترفًا به في علم النفس أو الطب، بل هو وصف مجازي أو شعبي يُستخدم لوصف حالة الشغف العميق أو الالتزام القوي بعادة صحية لا تضر الإنسان، مثل الشغف بالرياضة، أو الشغف بالقراءة، أو الشغف بالعمل التطوعي .

إن الفرق بين الشغف والإدمان، يكمن في النتيجة والتحكم، فالإدمان يؤدي إلى الضرر وفقدان السيطرة، والمدمن يصعب عليه التوقف حتى لو علم أن سلوكه يضر بعلاقاته، أو بصحته، أو بوظيفته، أما الشغف فهو يؤدي إلى النمو والتطور والتحسين، فالشخص الشغوف لديه سيطرة كاملة على سلوكه، ويمكنه التوقف متى شاء دون أن يسبب ذلك له أي أذى حقيقي.

إن الشغف أو " الإدمان الإيجابي " ليس مجرد هواية أو اهتمام عابر، بل هو قوة دافعة عميقة تعطي للحياة معنى، فهو خليط بين الحب الشديد، والحماس، والرغبة في التفوق في مجال معين، فالإنسان عندما يمتلك شغفًا، فإنه يشعر بطاقة

لا حدود لها، ويجد متعة حقيقية في قضاء الوقت في ما يحبه، والشغف الحقيقي في حياة الإنسان له عدة جوانب إيجابية، منها أنه:

* يعزز الصحة النفسية، ويقلل من مستويات التوتر والقلق والتفكير السلبي، ويمنح شعورًا بالسعادة والإنجاز.

* يزيد من الإنتاجية والتركيز، فالإنسان الذي يعمل في شيء يحبه ويعشقه، فإنه سيعمل بجهد أكبر وبتركيز أعلى، دون الشعور بالملل أو الإرهاق .

* يمنح صاحبها هدفًا واضحًا، فبدلاً من أن يسير الإنسان بلا هدف، يصبح لديه شيء يسعى إليه ويعمل من أجله.

* يصقل شخصية صاحبه، فالشغف يدفع صاحبه إلى تطوير مهاراته، ويجعله أكثر إبداعًا ومرونة في مواجهة التحديات.

* يعزز العلاقات الاجتماعية، فهو يجعل صاحبه يتواصل مع أشخاص آخرين يشاركونه نفس الاهتمامات، مما يبني مجتمعًا داعمًا وإيجابيًا حوله.

والسؤال هنا، كيف نجعل شبابنا وفتياتنا شغوفين بعادات ومهارات إيجابية ومتميزة تنفعهم في حياتهم؟ وللجواب، علينا أن نعلم أولا أن مساعدة الشباب والفتيات على إيجاد شغفهم هي من أروع الهدايا التي يمكننا أن نقدمها لهم، لأن الشغف هو وقود الحياة، والأمر لا يقف عند صنع الشغف فيهم، بل بأن نُهيئ البيئة المناسبة لكي ينمو الشغف الذي بداخلهم بشكل طبيعي .

ومن الخطوات التي تصنع الشغف في الشباب والفتيات:

* تشجيعهم على التجربة والاستكشاف، إن تعريض الشباب لأكبر قدر ممكن من الأنشطة والخبرات المتنوعة، يجعلهم يكتشفون شغفهم وحبهم للنشاط .

* تعدد الخيارات، دعهم يجربون أنواعًا مختلفة من الرياضات، أو كتابة القصة، أو الفنون اليدوية، أو حتى مجرد القراءة في مواضيع مختلفة، لا تضغط عليهم للتميز في كل شيء، بل ركز على فكرة الاستمتاع بالتجربة نفسها.

* الخروج من الروتين، خصص وقتًا للذهاب إلى المتاحف، المكتبات، الحدائق الطبيعية، أو ورش العمل الفنية، هذه الأماكن تثير الفضول وتفتح العيون على عوالم جديدة.

*كن مراقبًا لا موجهاً، بصفتك والدًا أو مربياً، أنت أفضل من يلاحظ ما يجذب انتباه الشاب أو الفتاة، انتبه إلى الأنشطة التي يقضي فيها وقتًا طويلًا من تلقاء نفسه دون أن يُطلب منه ذلك، أو المواضيع التي يتحدث عنها بحماس شديد.

* انتبه لإشاراتهم، إذا كان الطفل من البداية يحب بناء الألعاب من المكعبات، فقد يكون لديه شغف بالهندسة أو التصميم، إذا كان يحب قضاء الوقت في الحديقة، فقد يكون لديه اهتمام بالعلوم أو الزراعة.

* لا تفرض شغفك عليهم، تجنب فرض اهتماماتك الخاصة على أولادك، قد يكون لديك شغف بكرة القدم، لكن شغف ابنك قد يكون في مجال آخر تمامًا.

* وفر لهم الأدوات والموارد، خاصة عندما تكتشف اهتمامًا معينًا لدى ابنك، قدم له الأدوات التي يحتاجها لتنمية هذا الاهتمام.

* لا تبخل عليه بالدعم المادي، فإذا كان يحب الرسم، وفر له الأوراق والألوان، أما إذا كان مهتمًا بالعلوم، اشترِ له بعض الكتب أو ألعاب التجارب البسيطة.

* الدعم المعنوي، شجعه بالكلام الإيجابي، واعرض أعماله بفخر، وتحدث عن شغفه مع الأصدقاء والعائلة.

* احتف بالجهد لا بالنتيجة النهائية، علمهم أن الشغف رحلة وليست وجهة، ركز على الثناء على جهدهم ومثابرتهم، وليس فقط على النتائج التي يحققونها.

* التشجيع على المثابرة، علمهم أن الفشل جزء طبيعي من عملية التعلم، عندما يفشلون في شيء ما، شجعهم على المحاولة مرة أخرى، وذكّرهم بأن هذا هو ما يفعله كل شخص شغوف.

*كن قدوةً صالحة لهم، فإن أفضل طريقة لتعليم أولادك أهمية الشغف هي أن تكون أنت نفسك شغوفًا بشيء ما، فعندما يراك أولادك تستمتع بوقتك في ممارسة هواية تحبها، أو تعمل على تحقيق هدف معين بحماس، فإنهم يتعلمون أن الحياة الحقيقية مليئة بالمتعة والمعنى.

الشغف في حياة السلف الصالح

الشغف هو شعور عميق بالحماس والرغبة القوية تجاه نشاط أو فكرة أو هدف معين، وهو قوة داخلية تدفع الإنسان للإنجاز والاستمتاع بعمله دون الشعور بالملل أو التعب، مما يولد لديه شعوراً بالسعادة، وبالطاقة الإيجابية، ويجعله يكتشف معنى أعمق للحياة، والشغف في حياة السلف الصالح لم يكن مجرد هواية أو اهتمام عابر، بل كان طاقة روحية وعملية موجهة نحو أهداف سامية ونبيلة، وشغفهم لم يكن من أجل المتعة الشخصية فقط، بل كان مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بعبادتهم، وسعيهم لرضا الله، وخدمة الدين والمجتمع.

والإنسان الشغوف هو شخص لا يكتفي بالوجود، بل يعيش حياته بكل حيوية ودافعية، صفاته ليست مجرد مهارات، بل هي سمات شخصية تظهر في طريقة تفكيره وتفاعله مع العالم، من صفاته: الطاقة والحماس المتجدد، والدافعية الذاتية، فهو لا يحتاج إلى حوافز خارجية كالمال أو الشهرة ليقوم بمهامه، بل دافعه الحقيقي هو الحب العميق لما يفعله، والشعور بالمتعة أثناء ممارسته، ومن صفاته: التركيز العميق عندما ينغمس في شغفه، لا يشعر بالملل أو التشتت، ومنها: المرونة والمثابرة، فهو لا يستسلم بسهولة أمام التحديات أو الفشل، بل يرى العقبات جزء طبيعي من حياته، ويتعلم من أخطائه ليصبح أقوى، ومنها: الإبداع والابتكار، فهو يبحث دائمًا عن طرق جديدة ومبتكرة للقيام بها، ومنها: الانضباط الذاتي، تجده يخصص الوقت والجهد اللازمين لشغفه عن طيب خاطر، ومنها: الرغبة المستمرة في التعلم، فهو دائمًا متعطشًا للمعرفة، يبحث عن فرص

للتعلم والتطور من الآخرين، ومنها: وضوح الهدف، مما يجعل حياته أكثر وضوحًا وتوجيهًا.

وعند قراءة قصص السلف الصالح، تجد الشغف في حياتهم تعددت جوانبه وأهدافه، ومنها:

* طلب العلم، جاء عن الإمام جابر بن عبد الله رضي الله عنه أنه سافر مسيرة شهر كامل إلى الشام للقاء عبد الله بن أنيس من أجل التأكد من حديث واحد سمعه.

* العبادة والتقرب إلى الله، كان كثير منهم يحيي الليل بالصلاة والتهجد، لا يشعرون بالملل أو التعب، يقول ابن القيم –رحمه الله–: " في التعب تعبٌ يزول، وتبقى لذّته، وفي المعصية لذّةٌ تزول، ويبقى تعبها وأثرها" مدارج السالكين.

* تدبر القرآن وقراءته، حيث كان بعضهم يظل يبكي لساعات طويلة عند تلاوة آية واحدة، متأثراً بعمق معناها.

* بذل المال للفقراء، قال الذهبي في ترجمته لعلي بن الحسين –رحمه الله–:" وكان من سادات التابعين، وكان يُسرّ الصدقة، حتى كان يحمل الخبز على ظهره بالليل فيتصدق به، ويقول: إن صدقة السر تطفئ غضب الرب" سير أعلام النبلاء.

* محاسبة النفس والخشية من الله، قال ابن الجوزي –رحمه الله– في ترجمة عمر بن الخطاب –رضي الله عنه–:" وكان يقول: لو أن شاة ماتت على شط الفرات ضياعًا، لظننت أن الله تعالى سائلي عنها" صفة الصفوة .

* التجارة وكسب الحلال، عن أنس بن مالك –رضي الله عنه– قال:" قدم عبد الرحمن بن عوف المدينة، فآخى النبي صلى الله عليه وسلم بينه وبين سعد بن الربيع الأنصاري، فعرض عليه سعد أن يشاطره ماله، وأن يطلّق له إحدى زوجتيه ليتزوجها، فقال عبد الرحمن: بارك الله لك في أهلك ومالك، ولكن دلّني على السوق، فربح بعد ذلك حتى جاء بالتمر والسمن"، حتى أصبح في ما بعد من أغنى الأغنياء .

إن الشغف في حياة السلف الصالح لم يكن وليد الصدفة، بل كان نتيجة لأسباب عميقة وجوهرية، شكلت شخصياتهم وجعلت حياتهم مثالاً يُحتذى به، ولم تكن هذه الأسباب مجرد دوافع فردية، بل كانت منظومة متكاملة من القيم والمبادئ، ومنها:

* الإيمان الصادق، لأنه المحرك الأساسي لكل أفعالهم، أنهم كانوا يؤمنون إيماناً لا يتزعزع بأن الحياة الدنيا فانية، وأن الآخرة هي دار القرار، هذا الإيمان جعل كل أعمالهم، سواء كانت صغيرة أو كبيرة، تُقدم برغبة حقيقية في نيل رضا الله، وليس بحثاً عن مكاسب دنيوية زائلة.

* وضوح الهدف والغاية، كان هدفهم واضح ومحدد، عبادة الله وحده، واتباع سنة نبيه صلى الله عليه وسلم، هذا الوضوح منحهم تركيزاً هائلاً وطاقة لا حدود لها في سبيل تحقيق أهدافهم.

* الاقتداء بالنبي الأعظم، كانوا يرون النبي صلى الله عليه وسلم القدوة الكاملة في كل شيء، حيث كان شغفهم في العبادة والعلم، والصدق، والزهد، نابعاً من حبهم الشديد لرسول الله صلى الله عليه وسلم ورغبتهم في محاكاته بكل تفاصيل حياته.

* البيئة الداعمة، كانت بيئتهم بيئة إيمانية تشجع على الخير والتنافس في الصالحات، لم يكونوا يعملون في عزلة، بل كانوا جزءاً من مجتمع متكامل يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر، ويدعم بعضه بعضاً في الطاعات، كان هذا التنافس الإيجابي في الخير سبباً رئيسياً في شغفهم وتفوقهم.

* استشعار المسؤولية، كانوا يشعرون بمسؤولية عظيمة تجاه دينهم ومجتمعهم، هذا الشعور كان يحفزهم على الاجتهاد في طلب العلم، والعمل على خدمة الناس، والدعوة إلى الحق، لم يكن العمل الصالح بالنسبة لهم خياراً، بل كان واجباً نابعاً من إيمانهم.

هذه الأسباب مجتمعة هي التي جعلت من السلف الصالح نماذج خالدة للشغف والتميز، لأن شغفهم لم يكن عاطفة عابرة، بل كان سلوكاً راسخاً مبنياً على الإيمان والهدف الواضح.

رسالة إلى كل تائه ومدمن

يا صديقي، أعلم أن هذه الرسالة قد تجدك وأنت في مفترق الطرق، أو ربما في طريق تشعر أنه لا يشبهك، وأن خطواتك فيه ثقيلة، قد تكون الإضاءة خافتة، والمشهد ضبابي، وقد تسمع ضجيجاً يشتت قلبك وعقلك، لكن اسمح لي أن أقول لك بصدق الحب: إدمانك هذا ليس نهاية الطريق، بل قد يكون بداية البحث الحقيقي عنك، التيه ليس ضعفًا، بل هو مرحلة يمر بها كل باحث عن الحقيقة، المهم هو أن ترفض الاستسلام لهذا الشعور، وأن تبدأ رحلة العودة خطوة بخطوة.

يا صديقي، أنا لست أفضل منك، وربما مررتُ بما تمر به، أو قريب منه، أعرف ظلمة الليل، وشعور الذنب، والنفس التي تحارب ولا تُفلِح، لكنني أكتب لك اليوم لأقول: ما زلتَ حيًا... إذن ما زالت الفرصة قائمة .

فإلى من يظن أنه لا يستطيع التغيير:

لا تصدّق أن هذه العادة أقوى منك.

لا تصدّق أن الشيطان ينتصر دائمًا.

لا تصدّق أن الله لا يريدك بعد الآن.

لو لم يردك... لما جعل قلبك يتألم، وعينك تبكي، ونفسك تشتاق للنقاء.

وإلى من وقع في الغفلة: كم مرة تبتَ ثم رجعت؟ ثلاث؟ أوعشر؟ أومئة؟ لا يهم، والله لا يهم، تذكّر قول الله تعالى: { قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ } سورة الزمر، هذه ليست دعوة للتساهل... بل دعوة للعودة، مهما تكرّرت السقطة.

يا صديقي، إلى ذلك القلب الذي أنهكه الإدمان:

هل تذكر آخر مرة شعرت بها بالصفاء؟

بالقرب من الله؟

بالسلام الداخلي؟

هل تشتاق لذلك؟

إن كان الجواب نعم...فاعلم أن هذا الشوق بحد ذاته، هو بداية العودة.

يا صديقي، اعلم أن الله لا يكرهك، حتى وإن كرهت نفسك أحيانًا، وأن الناس قد تظن بك السوء، لكن الله يعلم صدق نيتك، وأن ماضيك لا يمنع مستقبلك، ما دمت تتحرك الآن .

يا صديقي، تذكر دائمًا أنك تملك أقوى أداة للتحول، وهي إرادتك، وعزيمتك على التغيير، لذا كن هادئا وفكر بطريقة للوصول للأفضل، واسأل نفسك: ما القيمة التي ضاعت منك الآن؟ هل هي السكينة؟ هل هي اليقين؟ ركز على استعادة هذه القيمة، وتذكر أن أكبر تحديات التيه هو الوحدة، لذا ابحث بصدق

عن صديق صالح ترافقه، أو مجموعة تدفعك للخير، المسلم قوي بإخوانه ضعيف بنفسه.

يا صديقي، لا تجعل كل تركيزك على "ترك الخطأ"، بل اجعله في "بناء الصواب"، املأ حياتك بما يستحق، وبما ينسجم مع فطرتك السليمة، اتقن شيئاً تحبه أو تحتاجه كالقراءة، أو مهارة مهنية، الإتقان يمنحك هدفًا يوميًا، ويُعيد إليك تقديرك لذاتك، وتذكر أن العودة ليست خطأً مستقيماً، بل هي مسار متعرج، ستتعثر، ستفشل، وقد تعود إلى نقطة البداية، لا تجعل النكسات سبباً للانقطاع التام، تذكر أن التوبة هي طريق العودة بعد السقوط، والله يحب التائبين الذين يعودون إليه كلما ضلوا.

يا صديقي، ارفع رأسك، وأشعل إرادتك، وتوكل على الله، واعلم أن الطريق إلى الله مستقيم وواضح، وما عليك إلا أن تتخذ قرار العودة الآن، أنت لست ضعيفًا، أنت فقط بحاجة إلى بوصلة يُعاد ضبطها، والبوصلة في يدك.

يا صديقي، أنت تحتاج إلى: صدق في التوجه، خطة واضحة تبدأ بها، شخص واحد تثق به تشاركه الطريق، وصبر على الانتكاسات، ودعاء لا ينقطع: "يا رب ساعدني"، لذا قم الآن، حتى لو سقطت البارحة، وابدأ الآن، ولو بخطوة واحدة.

يا صديقي، هذا الكتاب لم يُكتب ليعلّمك فقط، بل ليقول لك: "أنا معك... افهمك... وأصدّق أنك قادر على التغيير"، وصدقني، التغيير ليس بعيدًا كما تظن.... وفقك الله وثبت خطاك.

الختام

بعد هذه الرحلة في تناول موضوع الإدمان الخفي في حياة الشباب، يتضح أن القضية ليست مجرد سلوكيات عابرة أو عادات يومية متكررة، بل هي تحدٍّ تربوي ونفسي واجتماعي خطير يتسلل إلى حياة الشباب في غفلة من الأسرة والمجتمع.

فالإدمان الخفي، بما يحمله من صور متعددة كالإفراط في استخدام التقنية، أو التعلق العاطفي غير السوي، أو الانغماس في أنشطة ظاهرها الترفيه، يستهلك أجمل سنوات العمر، ويضعف الإرادة، ويباعد بين الشاب وبين طاقاته الإبداعية وقدراته المستقبلية.

إن خطورة هذا النوع من الإدمان تكمن في خفائه وصعوبة اكتشافه في بداياته، مما يجعل الكتابة والبحث فيه واجبًا معرفيًا وتربويًا، من أجل توعية الشباب وأسرهم، وكشف المؤشرات المبكرة له، وتقديم البدائل الإيجابية التي تحمي الشباب من الوقوع في دائرته.

ولا شك أن مواجهة هذه الظاهرة تحتاج إلى تكامل الأدوار:

الأسرة عبر الرعاية والاحتواء، والمؤسسات التربوية والتعليمية عبر التوجيه والأنشطة الهادفة، والمجتمع عبر بث الوعي وتوفير البدائل، والشاب نفسه عبر تقوية الوازع الديني وتنمية مهاراته الذاتية.

وفي الختام، فإن إدراك الشباب والفتيات لخطورة الإدمان الخفي، واتخاذهم خطوات عملية نحو التوازن والاعتدال، هو الطريق لبناء جيل واعٍ، قادر على مواجهة التحديات، وصناعة مستقبل أكثر إشراقًا له ولمجتمعه، قال تعالى: {ومن أحياها فكأنما أحيا الناس جميعًا} سورة المائدة.

سائلاً الله أن يصلح لنا ولكم الذرية ، ويجعلهم قرة عين لنا وللمجتمع وللوطن جميعا ... وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

أخوكم ،،،

عدنان سلمان الدريويش

المستشار الأسري في جمعية التنمية الأسرية بالأحساء

ومركز الطمأنينة بجمعية شمل في المنطقة الشرقية

Asd34653465@gmail.com

الفهارس

– القرآن الكريم .

– الجامع الصحيح المسند من حديث رسول الله ﷺ وسننه وأيامه، الإمام أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة، الطبعة الأولى، ١٤٢٢هـ / ٢٠٠١م، بيروت.

– صحيح مسلم، الإمام مسلم بن الحجاج النيسابوري، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت .

– الجامع الكبير (سنن الترمذي)، الإمام أبو عيسى محمد الترمذي، تحقيق: بشار عواد معروف، دار الغرب الإسلامي، الطبعة الأولى، ١٩٩٨م، بيروت .

– سنن ابن ماجه، الإمام أبو عبد الله ابن ماجه، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي دار إحياء الكتب العربية، القاهرة .

– المسند، الإمام أحمد بن حنبل الشيباني، تحقيق: شعيب الأرناؤوط، مؤسسة الرسالة، الطبعة الأولى، ١٤٢١هـ / ٢٠٠١م، بيروت .

– سنن أبي داود، الإمام أبو داود السجستاني، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، المكتبة العصرية ، بيروت .

– صحيح الترغيب والترهيب، محمد ناصر الدين الألباني، مكتبة المعارف، الخامسة، ١٤٢١هـ / ٢٠٠٠م، الرياض .

-كتاب "المستصفى من علم الأصول "للإمام الغزالي مؤسسة الرسالة ناشرون (بيروت)، بتحقيق الدكتور محمد سليمان الأشقر.

- المعايير الدولية لمعالجة الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات، منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٢م .

- موقع وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية. «الإدمان والمخدرات». مادة توعوية إلكترونية .

- الإنسان المهدور، مصطفى حجازي: دراسة تحليلية نفسية اجتماعية ٢٠٠٥.

- مجموع الفتاوى، ابن تيمية، مطبعة مجمع الملك فهد، ١٤٢٥ هـ.

- دراسة "التأثيرات السلوكية لمشاهدة الدراما عبر المنصات الرقمية على الشباب" –منة الله حسين مأمون حسين، جامعة القاهرة .

- اللقاء الشهري، ابن عثيمين، مؤسسة الشيخ ابن عثيمين الخيرية، عنيزة.

-كتاب أحكام القرآن، ابن العربي المالكي، دار الكتب العلمية، بيروت.

- مدارج السالكين، ابن القيم، طبعة دار طيبة، بيروت .

- سير أعلام النبلاء، للذهبي، دار الرسالة العالمية، بيروت .

- صفة الصفوة، لابن الجوزي، دار المعرفة، بيروت.

كتب صدرت للكاتب

افهمني يا أبي	https://linksshortcut.com/PliBZ
رياحين العلاقة الزوجية	https://2u.pw/paYtltiD
قصص واقعية من الاستشارات الأسرية	https://n9.cl/1llpx
همسات أسرية من الخطب المنبرية	https://n9.cl/90yj4
صناعة القوانين الأسرية	https://n9.cl/bvw4s
مدمرات شخصية الطفل	https://n9.cl/lzucyr
قصص الكرام ... كأنك في بيوتهم	https://n9.cl/k7gcl
موسوعة الشبل الثقافية	https://n9.cl/5a95u
علمتني الكشافة	https://n9.cl/jy834
الأسرة المباركة	https://n9.cl/w08w5
أولادنا وبناء القيم	https://n9.cl/v04x80

عدنان بن سلمان الدريويش

الإدمان الخفي
في حياة الشباب

